

Elisa Kujansuu

Elokuvasta voimaa

Luova, toiminnallinen ryhmä Vamosnuorille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.4.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Elisa Kujansuu Elokuvasta voimaa: Luova, toiminnallinen ryhmä Vamosnuorille 80 sivua + 3 liitettä 7.4.2015
Tutkinto	Sosionomi
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	lehtori Seija Mäenpää yliopettaja Jyrki Konkka
<p>Nuorten syrjäytyminen on ollut viime aikoina yhteiskunnallisen keskustelun ja tutkimuksen kohteena. Syrjäytymisellä tarkoitetaan kasautuvaa, huono-osaisuuteen johtavaa prosessia, johon vaikuttavat sosiaalisten ongelmien lisäksi koulutukseen ja työllistymiseen liittyvät haasteet sekä elämänhallinnan tunteen heikkeneminen. Syrjäytymisen ehkäisyyn ja korjaavaan työhön on kehitetty erilaisia palveluita ja tukimuotoja sekä vuonna 2013 voimaan astunut Nuorisotakuu, joka pyrkii takaamaan opiskelu-, työ-, työpaja-, työkokeilu- tai kuntoutuspaikan jokaiselle alle 25-vuotiaalle tai alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle nuorelle, viimeistään kolme kuukautta työttömäksi ilmoittautumisesta.</p> <p>Vamos on Helsingin Diakonissalaitoksen palvelukokonaisuus, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea nuoria kiinnittymään heille suunniteltuihin jatkopolkuihin, koulutukseen tai työelämään. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Vamoksen Sörnäisten toimipisteen kuntouttava työtoiminta, jonka yksikön esimiehen kanssa käydyistä keskusteluista nousi tarve voimaannuttavalle, taidelähtöiselle toiminnalle. Opinnäytetyön kehittämistehtäväksi tarkentui suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ryhmä, jonka tavoitteena on tukea nuorten reflektiota unelmien ja tavoitteiden, voimavarojen ja vahvuuksien sekä myönteisen elämänasenteen alueilla. Käytäntö pohjautuu voimaantumiseen, elämänhallinnan ja positiivinen psykologian teorioihin.</p> <p>Monimuotoisen opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin toiminnallisia menetelmiä sisältänyt elokuvaryhmä, joka toteutettiin tammikuussa 2015 Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan ryhmän neljälletoista 18–29 vuotiaalle nuorelle. Ryhmä koostui kolmesta toiminnallisesta kerrasta, joista jokainen alkoi elokuvan katselemisella ja reflektoinnilla, ja päättyi päivän teeman pohdintaan omassa elämässä, kuvakorttien ja aarrekartta- työskentelyn kautta.</p> <p>Arviointi elokuvaryhmän toimivuudesta ja hyödyllisyydestä perustui opinnäytetyön ohjaajan havaintoihin sekä ryhmäläisten ja heidän ohjaajansa kirjalliseen ja suulliseen palautteeseen. Nuoret kokivat ryhmän yleisesti hyvänä: osa ei kommentoinut sen enempää, kun taas osa kertoi ryhmän sekä päivän teemojen tukeneen tulevaisuuden uskoa ja suunnittelua. Nuorten ohjaaja kuvasi toimintaa mielenkiintoiseksi ja kertoi Vamoksen ottavan menetelmän käyttöön. Kehitettävää ryhmässä on kertojen pituus ja määrä, jolloin teemoihin ehdittäisiin paremmin keskittymään ja syventymään, kun toiminnallisille menetelmille jäisi enemmän aikaa.</p>	
Avainsanat	nuoret, voimaantuminen, luovat menetelmät, syrjäytyminen

Author Title Number of Pages Date	Elisa Kujansuu Power from films: Creative, functional group for young people in Vamos 80 pages + 3 appendices 7 April 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>Young people's social exclusion has been an aim of recent social debate and research. Social exclusion is defined as a cumulative process leading to disadvantage which is affected by social problems and challenges at education and employment as well as life-management problems. To prevent and correct social exclusion there has been developed variety of services and assistance, including Youth Guarantee, which entered into force in 2013 aiming to offer study, work, workshop, work experimentation or rehabilitation for every young person, less than a 25 year old and less than 30-year-old recent graduate, no later than three months after registration as unemployed.</p> <p>Vamos is service package of the Helsinki Deaconess Institute's, aiming to support young people to engage with paths planned for them, leading to education and employment. Work partner of the Thesis was Vamos's rehabilitative work unit in Sörnäinen. In discussions with the unit manager emerged the need to empower young people with art-based methods. The development task of the thesis focused to plan and carry out a group that used art-based methods to support adolescent's reflection on dreams, goals, resources, strengths and positive attitude towards life. The practice bases on theories about empowerment, life management and positive psychology.</p> <p>Output of this practice-based thesis was designed film group which used operational methods. The group was carried out in January 2015 for fourteen, 18 – 29 year old young people, in rehabilitative work group of Vamos. The film group consisted of three functional sessions, each of which began by watching and reflection of the film and ended to by reflection on the theme in one's own life, by using photo cards and Treasure mapping methods.</p> <p>Evaluation of the effectiveness and usefulness of the film group is based on the findings of the author of the thesis, as well as the written and oral evaluation given by the participants and their tutor. Youth saw the group good as in general: some did not comment any further, while others said the group, as well as the themes of day supported them to believe and to plan their future. The group's tutor thought the film group to be interesting and told that Vamos will take the method in use. The development of the film group is in length and the number of session, which would allow time to concentrate and deepen the themes by giving more time for the use of functional methods.</p>	
Keywords	youth, empowerment, creative methods, social exclusion

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Syrjäytyminen ja voimattomuus	3
2.1	Voimattomuus	6
3	Sosiaalipedagogiikka kohtaa nuoruuden haasteet	8
3.1	Nuoriso- ja kasvatustyö	8
3.2	Nykynuoret ja jälkimodernin maailman haasteet	9
4	Vamoksesta suuntaa tulevaisuuteen	12
4.1	VAMOS	12
4.2	Kuntouttava työtoiminta Vamoksessa	14
4.3	Ryhmä kasvuympäristönä	15
5	Reflektio	17
6	Elämänhallinta	18
6.1	Elämänhallinnan yksilöllinen ja sosiaalinen ulottuvuus	20
6.2	Elämänhallinnan tukeminen	21
7	Voimaantuminen	23
7.1	Havahtuminen	23
7.2	Voimaantuminen käsitteenä	23
7.3	Voimaantumisen osaprosessit ja havahtumiset	25
7.4	Voimaantumisen premissit	27
7.5	Resurssit voimaantumisessa	28
8	Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta	29
8.1	Luonteenvahvuudet	30
8.2	Voimavarat	31
8.3	Tavoitteet	32
8.4	Myönteinen elämänsenne	33
9	Kehittämistehtävä	35

10	Elokuvaryhmän toteutus	36
10.1	Luovat, toiminnalliset menetelmät	36
10.1.1	Elokuva	37
10.1.2	Picture This -valokuvakortit	41
10.1.3	Aarrekartta	42
10.2	Korso – Unelmat ja tavoitteet	45
10.2.1	Tavoite	45
10.2.2	Toiminnan kuvaus	46
10.2.3	Arviointi	48
10.3	Varasto – Voimavarat ja vahvuudet	50
10.3.1	Tavoite	51
10.3.2	Toiminnan kuvaus	52
10.3.3	Arviointi	53
10.4	Napapiirin sankarit – Elämänhallinta ja myönteinen elämänsenne	55
10.4.1	Tavoite ja elokuvan esittely	56
10.4.2	Toimintakerran kuvaus	56
11	Palaute ja arviointi	60
11.1	Nuorten loppupalaute	60
11.2	Yhteistyökumppanin palaute	63
11.3	Omat havainnot ja arviointi	64
12	Pohdinta	67
12.1	Tuloksista	67
12.2	Luovien menetelmien merkityksestä ja mahdollisuuksista	68
12.3	Pallon heitto päättäjille	69
	Lähteet	71
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote/suostumus elokuvaryhmään osallistumisesta	
	Liite 2. Ryhmäkertojen palautelomakkeet	
	Liite 3. Loppupalautelomake	

1 Johdanto

Syrjäytyminen ja nuorisotyöttömyys ovat lisääntyneet viime vuosien aikana sekä tilastoissa että median uutisoinnissa. Vuonna 2010 syrjäytyneitä, peruskoulupohjaisia työvoiman- ja opiskelun ulkopuolisia, 15–29 -vuotiaita nuoria oli noin 51 300, eli noin 5 prosenttia koko ikäryhmästä. (Myrskylä 2012: 2). Vuoden 2015 helmikuussa 15–24-vuotiaiden nuorten työttömyysaste oli 25,5 prosenttia, mikä on 2,6 prosenttiyksikköä viime vuotta korkeampi (STV 2015). Yhteiskunnalle nuorten syrjäytyminen tulee kalliiksi. On arvioitu että yksi syrjäytynyt nuori maksaa valtiolle noin miljoonaa euroa. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007: 116.) On siis selvää, että syrjäytyneet nuoret halutaan takaisin opiskelu- ja työelämään – verorahojen kohteista niiden kerryttäjinä. Nuorten aktivointia on sittemmin haluttu tehostaa erilaisin keinoin ja tukimuodoin. Vuonna 2001 voimaan astui laki kuntouttavasta työtoiminnasta, (189/2001) joka velvoittaa työ- ja elinkeinotoimistoa sekä kuntia laatimaan aktivointisuunnitelman ja järjestämään kuntouttavaa työtoimintaa työttömille alle 25-vuotiaille nuorille. Paljon keskustelua on herättänyt myös vuonna 2013 voimaan astunut nuorisotakuu, joka pyrkii takaamaan opiskelu-, työ-, työpaja-, työkokeilu- tai kuntoutuspaikan jokaiselle alle 25-vuotiaalle tai alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle nuorelle, viimeistään kolme kuukautta työttömäksi ilmoittautumisesta (Nuorisotakuu n.d.).

Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppani Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa toimiva Vamos -palvelukokonaisuus tarjoaa pääkaupunkiseudun nuorille, monien tukimuotojensa lisäksi, ryhmämuotoista kuntouttavaa työtoimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa nuorten omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä löytää nuorille yksilölliset polut opiskelu- tai työelämään. Keskusteluista työelämäkumppanin kanssa nousi esiin tarve voimaannuttavalle taidelähtöiselle toiminnalle, joka sisältyisi kuntouttavan työtoiminnan ryhmän päiväohjelmaan. Opinnäytetyön kehittämistehtäväksi tarkentui teoreettisen, sosiaalipedagogisen viitekehyksen pohjalta taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ryhmä, jonka tavoitteena on tukea nuorten reflektiota unelmien ja tavoitteiden, voimavarojen ja vahvuuksien sekä myönteisen elämänasenteen alueilla. Käytäntö pohjautuu voimaantumisen, elämänhallinnan ja onnellisuuden teorioihin. Toisena kehittämistehtävänä on tuottaa yhteistyökumppanille Vamos-palvelukokonaisuuden kuntouttavan työtoiminnan yksikölle uusi menetelmä ryhmänohjauksen käyttöön.

Monimuotoisen opinnäytetyöni tuotoksena suunnittelin ja toteutin toiminnallisia menetelmiä sisältäneen elokuvaryhmän Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan nuorille tammi-kuussa 2015. Ryhmä koostui kolmesta toiminnallisesta kerrasta, joista jokainen alkoi elokuvan katselemisella ja reflektoinnilla, ja päättyi päivän teeman pohdintaan omassa elämässä, kuvakorttien ja aarrekarttatyöskentelyn kautta.

Raportin alussa kuvaan syrjäytymistä ja voimattomuutta opinnäytetyöni taustana. Seuraavaksi avaamini sosiaalipedagogiikan ymmärrystä nuorisotyöstä ja nostan esiin nuorten kokemia haasteita tämän päivän yhteiskunnan jäsenenä. Kolmannessa luvussa esittelen työelämän yhteistyökumppanin Vamos -palvelukokonaisuuden. Alaluvuissa käsittelen kuntouttavaa työtoimintaa lakisääteisenä palveluna ja Vamoksen ryhmämuotoisena toimintana. Kolmannessa alaluvussa kerron ryhmän merkityksestä. Viidennessä luvussa määrittelen lyhyesti reflektion, opinnäytetyön keskeisenä käsitteenä. Työn teoreettisena viitekehyksenä toimivat elämänhallinta ja voimaantuminen, joiden lisäksi tarkastelen myös positiivisen psykologian tutkimusta ja sen sovelluksia.

Kehittämistehtävän esittelyn jälkeen kuvaan Elokuvaryhmän toteutus -luvussa ensin käyttämäni menetelmät: voimaannuttavan elokuvan käytön, valokuvakortit ja aarrekarttatyöskentelyn. Ryhmäkertojen toimintakuvaukset sisältävät tavoitteiden ja elokuvien esittelyt, jonka jälkeen kuvailen tapaamiskertoja ja arvion toimintaa nuorten antaman palautteen sekä omien havaintojeni perusteella. Viimeisellä ryhmäkerralla keräsin nuorilta kattavamman loppupalautteen, jota avaamini omassa luvussaan yhdessä tavoitteiden toteutumisen arvioimisen kanssa. Pohdinnassa summaan yhteen opinnäytetyöni tavoitteet ja tulokset, esittäen lisäksi kehitysehdotuksia suunnittelemalleni ryhmämenetelmälle. Tuon myös esille luovien menetelmien merkitystä ja mahdollisuuksia yleisesti sekä tukimuotona nykynuorten kohtaamiin haasteisiin.

2 Syrjäytyminen ja voimattomuus

Syrjäytymisen määritellään yleisesti yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden heikkoudeksi (Williams 1998: 14). Yhteiskunnalliset instituutiot ovat merkittävässä roolissa huono-osaisuuden tuottamisessa ja syrjäytymisen määrittämisessä, ainakin kun syrjäytymistä tarkastellaan suhteessa yhteiskunnalliseen integraatioon ja sen mekanismeihin (Raunio 2006: 26). EU:n poliittisessa sanastossa sosiaalinen syrjäytymisen tarkoittaakin päätymistä ulkopuoliseksi niistä yhteiskunnan sosiaalista rakenteista, jotka tuottavat hyvinvointia ja integraatiota. Määritelmään liittyy myös näkemys sosiaalisesta syrjäytymisestä kasautuvana prosessina, jossa syrjäytyminen yhdestä yksilöä yhteiskuntaan yhdistävästä osa-alueesta johtaa lopulta syrjäytymiseen muistakin instituutiosta. (Moisio 2000: 219.)

Yksilöä vastuuttavassa määritelmässä syrjäytymisprosessilla tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan siirtymistä elämänhallinnasta kohti syrjäytymistä (Lämsä 2009: 179). Syrjäytyneisyys ymmärretään usein monella elämän eri alueella esiintyvänä huono-osaisuutena, mutta se voidaan käsittää myös ajan kuluessa kerrostuvana prosessina. Syrjäytymiseen johtavat syyt ja siitä seuraavat tilanteet ovat kaikki yksilöllisiä, mutta niiden poikkeavuus tavallisina pidetyistä elämäntilanteista toimii yhdistävänä tekijänä. (Notkola ym. 2014: 242.)

Nuorten syrjäytymisellä tarkoitetaan pelkistetysti kasautuvaa, huono-osaisuuteen johtavaa prosessia, johon vaikuttavat sosiaalisten ja kotona ilmenevien ongelmien lisäksi koulutukseen ja työllistymiseen liittyvät haasteet sekä elämänhallinnan tunteen heikkeneminen (Järvinen - Jahnuainen 2001: 128–134). Viime aikoina yleistyneen Myrskylän (2012: 2) määritelmän mukaan syrjäytyminen on jäämistä työvoiman ja opiskelun ulkopuolelle, ilman peruskoulun jälkeistä koulutusta. Määritelmän mukaan esimerkiksi toisen asteen tutkinnon suorittanut nuori ei kuulu syrjäytyneiden joukkoon. Jälkimmäisen, kaupan määritelmän mukaan syrjäytymien on ulkopuolisuutta yhteiskunnan normeista ja rakenteista. (Aaltonen – Suurpää n.d.) Nuoret itse kokevat syrjäytymisen ennen kaikkea ulosjäämisenä sosiaalisesta elämästä (Myllyniemi, Sami 2014: 50).

Nuorten syrjäytyminen on monen tekijän summa, joka johtuu ongelmista kouluttautumisen, työllistymisen, toimeentulon ja terveyden osa-alueilla. Syrjäytymisriskiryhmästäkään on vaikea tehdä määritelmää, sillä puutteita esimerkiksi työllistymisessä voi korvata toimimalla muuten sosiaalisesti ja aktiivisesti. Sama idea vaikuttaa myös yhteiskunnan

ja yhteisön tasoilla. Yhden osa-alueen tuella ei vielä vaikuteta, vaan syrjäytymisen ehkäisyyn ja korjaavaan työhön vaaditaan eri palveluiden ja toimijoiden yhteistyötä. (Notkola ym. 2014: 53.)

Syrjäytyminen uutena käsitteenä pitää sisällään sosiaalisten ongelmien yleisnimikkeitä, köyhyyttä, avuttomuutta ja poikkeavuutta (Eräsaari 2005: 254). Syrjäytymistä kuvaakin avuttomuus ja toivottomuus ylitsepääsemättömiltä tuntuvien haasteiden edessä (Lämsä 2009: 179). Syrjäytymiskeskustelussa pohditaan yhteiskunnan ja yhteisöjen jäsenten velvollisuuksia ja edellytyksiä sekä sitä miten syrjäytyneitä tulisi kannustaa avuttomuudesta ja poikkeavuudesta yleisesti hyväksyttyyn toimintaan (Notkola ym. 2014: 57).

Syrjäytymistä määriteltäessä on syytä huomioida, että normaaliin nuoruuteen kuuluu virheiden ja huonojenkin valintojen tekeminen. Nuoret eivät myöskään ole yhtä tuotteliaita kuin velvollisuutensa tuntevat aikuiset. (Notkola ym. 2014: 56; vrt. Eräsaari 2005: 262.) Nuorten kohdalla syrjäytymisessä on kyse erityisesti poikkeavasta käyttäytymisestä ja työllistymiseen ja koulutukseen liittyvistä ongelmista. (Lämsä 2009: 33–36.)

Vaihtelee täysin tutkimuksesta tarkoitetaanko syrjäytymisellä yksilön moninaisia elämän osa-alueiden ongelmia ilmiönä vai niitä toimintoja, jotka irrottavat ihmisiä yhteiskunnan normeista (Notkola ym. 2014: 62). Helsen (2002) mielestä syrjäytymisen määrittely kertoo paljon enemmän yhteiskunnan tilasta ja sen hetkisestä aikakaudesta kuin syrjäytyneistä. Tutkimusten tulisi ottaa huomioon yksilötason lisäksi rakenteelliset epäkohdat hyvinvointivaltion johdossa ja toiminnassa. (Helne 2002: 8–9, 75.)

Syrjäytymisen syitä voidaan tarkastella myös yhteiskuntatasolla, sillä rajut sosiaaliset muutokset ovat kuuluneet moderneihin yhteiskuntiin. 2010-luvun nuoret varttuvat monella tapaa uudenaikaiseen maailmaan. Myös Suomessa on nähtävissä jälkiteollisen yhteiskunnan aikaansaamaa työttömyyden kasvua, vaikkakin suuren pudotuksen sijasta osalle se on tuonut vakaita työuria kun taas toiselle puolelle työttömyyden sekä tukipalveluihin turvautumisen. (Notkola ym. 2014: 58–59.) Yksilötasolla syrjäytymisen syynä oleva huono taloustilanne selittyykin usein työpaikan puutteella. Heikoissa taloussuhdanteissa nuorisotyöttömyyden aste nousee yli muun työttömyyden. Lamasukupolven työttömyys usein myös pitkittyy, mikä heikentää yksilön tulotasoa ja työuraa. (Myllyniemi 2014: 50.)

Syrjäytymiskeskusteluissa ilmenee myös kritiikkiä käsitettä kohtaan. Palolan, Hannikainen-Ingmanin ja Karjalaisen (2012) mielestä kaikkien työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten nimittäminen syrjäytyneiksi on turhan yksiuotteinen ja yksinkertainen näkökulma. (vrt. Myrskylä 2012:2). Syrjäytyneeksi luokiteltu nuori saattaa olla siirtymävaiheessa, hetkellisesti tai vakavammin toiminta- ja työkyvytön, odottaen pääsyä sopivaan palveluun, kuntoutukseen tai eläkkeelle. Nuoret ratkaisevat omassa elämässään myös arvopohjaisia pulmia – kyseenalaistaen jopa lineaarisen työuran. Syrjäytymisestä olisikin syytä keskustella aikaisintaan, kun nuori ei näe tulevaisuudessaan mitään tavoiteltavaa, eikä halua ottaa tukipalveluita vastaan. Palvelujärjestelmältä vaaditaankin nopeaa toimintaa, jotta vastaavilta tilanteilta enemmässä määrin välttyttäisiin. Mikäli yhteiskunta ei tarpeeksi nopeasti ja tehokkaasti pysty reagoimaan nuoren oireiluun, on syytä vierittää vastuuta yksilön harteilta yhteiskunnalle ja keskustella syrjäyttämisestä syrjäytymisen sijaan. (Palola ym. 2012: 312.)

Syrjäytyminen on käsitteenä arvolatautunut, sillä sen määritelmässä on näkemys yhteiskunnallisen mallin mukaisesta, normaalista ja oikeasta tavasta elää, johon kuuluvat muun muassa koulutus, työ ja perhe. Syrjäytyminen tai erilaisuus voivat kuitenkin olla myös omaehtoista ja itse valittuja tiloja. Nuorisobarometrin (Myllyniemi 2014) kyselyssä yli kaksi kolmasosaa vastaajista on sitä mieltä, että syrjäytymisessä on kyse myös omasta halusta. Näkemys kyseenalaistaa ajattelun, jonka mukaan syrjäytyminen hahmotetaan elämänhallinnan kadottamiseksi tai vieraantumisen tunteeksi, mikä taas herättää kysymään voiko ihmistä kutsua syrjäytyneeksi vain, koska hänen arvonsa ovat erilaiset kuin enemmistön? (Myllyniemi 2014: 50.)

Aaltosen, Bergin ja Ikäheimon (2015) mukaan syrjäytymiskeskustelua on käyty viime aikoina turhankin kiivaasti. Syrjäytymisestä ja siihen johtavista tekijöistä tulee kuitenkin käydä keskustelua, mutta ilmiöitä yksinkertaistavaa, kategorisoivaa ja leimaavaa puhetta tulee välttää, sillä se on saanut nuoret näyttäytymään ainoastaan lamaantuneina, erinäisten toimenpiteiden ja moraalisen paniikin kohteina. (Aaltonen – Berg – Ikäheimo 2015: 9.)

Toisen kriittisen arvion mukaan keskustelu syrjäytymisestä kohdistaa liikaa huomiota yhteen käsitteeseen, unohtaen yleisen sosiaalisen eriarvoisuuden, työttömyyden ja perheiden ongelmat. Kolmannen kriittisen näkemyksen mukaan suomalainen syrjäytymiskäsite

kohdistuu liian paljon yksilöön, vaikka todellisuudessa tulisi tarkastella syrjäyttämistä ja niitä ulkoisia tekijöitä, jotka haastavat yksilön elämänhallinnan. Näin ollen syrjäytyminen ei ole sopiva yleiskäsite kuvaamaan huono-osaisuutta. (Notkola ym. 2014: 242).

Syrjäytyneitä kuvataan unohdetuiksi ja valtavirran sivussa oleviksi, mutta kuitenkin heihin kohdistetaan paljon katseita, ja heistä on suorastaan kehittynyt median kestoteema. Kiinnostus on kuitenkin kohdistunut enemmän syntipukeiksi leimaamiseen kuin syrjäytyneiden lähtökohtien ymmärtämiseen. (Helne 2002: 86.)

2.1 Voimattomuus

Syrjäytymiseen liittyy voimattomuuden kokeminen, voimaantuneisuuden vastakohta. Voimattomuutta esiintyy yleisesti laajalti, sillä maailmaan ei tulla valmiina, eikä kukaan ei ole voimaantunut syntyessään. Yksilö rakentaa itse voimaantumisen omien tietoisien valintojensa kautta. On ensisijaista ymmärtää, ettei kenenkään tarvitse olla oman psykologisen, biologisen ja biososiologisen kohtalonsa vanki, vaan jokaisen on mahdollista voimaantua tietoisia valintoja tekemällä. (Räsänen 2006: 92).

Voimattomuus, voimaantumisen vastakohta, ilmenee Räsänen (2006) mukaan muun muassa avuttomuutena, kykenemättömyytenä, pystymättömyytenä, ja tehottomuutena. Voimaton ihminen on usein kyvytön, vieraantunut, masentunut, loppuun palanut, avuttomaksi oppinut, ja kontrollin menettänyt. Voimattomuutta voidaan kuvata tilaksi ennen lopullista uupumista ja elämänhallinnan kyvyttömyyttä. Siihen liittyy pelokkuutta ja ahdistuneisuutta, jota yksilö kokee kykenemättömyydestä ohjata elämäänsä. Voimattomuuden ilmeneminen tunteena omasta kyvyttömyydestä näyttäytyy usein masennuksena ja jopa itsensä vaarantavana toimintana. (Räsänen 2006: 92–93.)

Voimattomuus syntyy sekä sosiaalisesta ympäristöstä että ihmisestä itsestään. Voimattomuudella voidaan tarkoittaa myös henkistä tilaa, joka on syventynyt yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten sekä laman seurauksena. Voimattomuus kuvaa tyytymättömyyttä elämään. (Räsänen 2006: 92–93.)

Voimattomuus näyttäytyy samoilla ulottuvuuksilla kuin voimaantuneisuus. Yhteiskunnallisen tason voimattomuus syntyy persoonaamme muovaavista järjestelmistä ja yhteiskunnan vallankäytöstä. Ryhmien ja sosiaaliluokkien voimattomuus johtuu yhteiskunnan

syrjäyttävistä käytännöistä ja säädöksistä. Yksilötason voimattomuuskokemukseen johtavat vääristymät päämäärissä ja emootioissa sekä kyky-, ja kontekstiuskomuksissa. (Räsänen 2006: 93.)

3 Sosiaalipedagogiikka kohtaa nuoruuden haasteet

3.1 Nuoriso- ja kasvatustyö

Modernisaatiokehitykseen liittyvä yksilöllistyminen ja yksilöllisyyden syveneminen ovat Nivalan ja Saastamoisen (2010) mukaan nykypäivän nuorisokasvatuksen haasteita. Keskiajalla ihmisen arvo ja merkitys määriteltiin perheen tai yhteisön kautta ja yksilön elämäntietä oli ennalta määrätty. Sen sijaan modernia aikaa leimaa oman yksilöllisyyden pohtiminen, unelmoiminen ja itselleen mieluisan elämän rakentaminen. Niin sanottua modernia ahdistusta kuitenkin synnyttää tieto siitä, että omaan elämään pystyy vaikuttamaan, mutta haaveista ei tulekaan totta. Yksilöllisyydestä ja siihen liittyvät valinnat ovat 2000-luvulla muodostuneet rakenteelliseksi pakoksi, johon yhteiskunta ei aina tuekaan yksilöä. (Nivala – Saastamoinen 2010: 16.)

Elämäntietä- ja tavan lisäksi yksilö vastuutetaan yhä enemmän omista onnistumisista ja epäonnistumisista. Markkinatalouden läpitunkeva ajattelutapa arvottaa yksilön elämää kilpailun, joustamisen ja loputtoman arvioimisen kautta. Ihmisen tulee hankkia sellaisia resursseja, jotka auttavat häntä selviämään kilpailussa ja saavuttamaan esimerkiksi työ- tai koulutuspaikan. Voittaja–häviö -asetelman korostaminen ja korostuminen kaikilla elämän alueilla saa nuoren usein musertumaan paineen alla, pelätessään etteivät hänen voimavaransa ja taitonsa olekaan riittäviä. (Nivala – Saastamoinen 2010: 17.) Holvaksen ja Vähämäen (2006: 19) mukaan heikko toimeentulo ja loputon epävarmuus saavat yksilön nöyrytyään ja alistumaan kilpailumaailman ehtoihin ja suhtautumaan yhteisöihin pelkästään voiton tuoton välineenä. Nuorisokasvatuksen haaste onkin tarjota oikeanlaista tukea nykyajan voimakkaasti yksilöllistetyssä kulttuurissa varttunutta nuorta kasvamaan itsenäiseksi, oman yhteisönsä jäseneksi (Nivala – Saastamoinen 2010: 17).

Nuorisotyö on elämäntietä, yhteiskunnallista subjektiivista, osallisuutta ja osallistumista edistävää, yhteiskunnallista kasvatustyötä. Toiminnassa painottuu muun muassa dialogisuus, vuorovaikutuksellisuus, elämyksellisyys ja itseapua auttaminen. Sosiaalipedagogisessa työssä tarkastellaan yksilöllisten kasvuprosessien lisäksi yhteiskuntasuhteissa ilmeneviä ongelmia, kuten esimerkiksi syrjäytymistä koulutus- ja työmarkki-

noilta, rikollisuutta, harrastuksien puutetta, ihmissuhdevaikeuksia, passiivisuutta ja näköalattomuutta sekä kyvyttömyyttä oman tulevaisuuden suunnittelussa. (Hämäläinen 2010: 187–188.)

Sosiaalipedagogiikassa nuorisokasvatusta ja -työtä tarkastellaan nuoren ja yhteiskunnan välisiä prosesseja, jotka edistävät nuoren toimintakykyä, osallisuutta ja persoonallista kehitystä. Teoriapohjassa korostuu kasvatuksen sosiaalinen luonne, joka näkee nuorisokasvatuksen ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksena. Tarkastelussa on sekä yksilöpsykologinen että sosialisaatiokeskeinen näkökulma. (Hämäläinen 2010: 171, 173–174.)

Sosiaalipedagogiikan tehtävänä on auttaa yksilöä löytämään oma paikkansa yhteiskunnassa. Prosessissa, jossa yksilö kiinnittyy yhteiskunnan ja yhteisönsä jäseneksi on kyse sosialisaatiosta. Jos sen sijaan tarkoitetaan lopputulosta, yhteiskunnan toimintajärjestelmiin kiinnittymistä, puhutaan poliittisesta, sosiaalisesta, taloudellisesta ja kulttuurisesta integraatiosta. (Nivala 2007: 78.) Sosialisaatio määritellään kokonaisvaltaiseksi prosessiksi, jossa ihminen ensin sisäistää oman lähiyhteisönsä ja sen jälkeen yhteiskunnan vallalla olevat ajattelu- ja toimintamallit, kulttuuriseen ja sosiaaliseen perinteeseen pohjautuvat käyttäytymistä ohjaavat normit, näkemykset, arvot ja uskomukset, kasvaen lopulta sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti toimintakykyiseksi. Sosialisaatio voidaan nähdä yksilöä kehittävässä prosessina, jossa hän omaksuu yhteiskunnallisesti hyväksyttävän tavan elää ja toimia. (Nivala 2007: 79.)

Yhteiskunnallinen integraatiopyrkimys pohjautuu ajatukseen siitä, että jokaisella yksilöllä on oma paikkansa yhteiskunnassa. Integroitunut yksilö on löytänyt oman paikkansa ja asettunut siihen. On modernin yhteiskunnan vastuutehtävä tarjota tällainen paikka jokaiselle jäsenelleen. Voidaan ajatella, että paikan löytäminen on seurausta yksilön ja yhteiskunnan tarpeiden kohtaamisesta. (Nivala 2007: 82.)

3.2 Nykynuoret ja jälkimodernin maailman haasteet

Historiassa taaksepäin katsottuna on ihmisten ollut helppo tehdä valintoja elämästään. Yhteisö on päättänyt yksilön puolesta. Ihminen on saatettu oikealle polulle, hänelle on osoitettu paikkansa ja kerrottu miten elää. Yksilön tehtävänä on ollut ainoastaan tämän yhteisön osoittaman paikan täyttäminen. Viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana

tämä yhteisöjen valtakausi on enenevässä määrin lipumassa ohi, eikä yhteisö päätä yksilön puolesta. Nykynuorta vastuutetaan tekemään isoja päätöksiä ammatistaan, elämäntyylistään ja -tavastaan sekä vapaa-ajastaan. Yhteiskunnan ja yhteisön tehtäväksi on muodostunut lähinnä tarjota nuorille mahdollisuuksia, joista valita elämäänsä sisältöä. (Martela – Järvillehto 2012: 18.) Elämän hallinnan valinnat eivät aina ole helppoja, varsinkin kun yleisesti hyväksytyt yhteiskunnalliset arvomaailmaa määrittävät auktoriteetit ovat vähenemään päin. Nykyään ei enää ole vain yhtä kaikkien hyväksymää toimijaa, joka ohjeistaisi hyvinvoinnin kannalta oikeiden arvojen noudattamiseen ja tukisi erilaisissa elämänhallintaa uhkaavissa arvoristiriitatilanteissa. (Martikainen 2009: 113.)

Lisääntynyt valinnanvapaus voi synnyttää myös ahdistusta. Yksilöllä, jolla on kaikki kortit kädessään, ja mahdollisuudet tulla miksi vain, on myös täysi vastuu omasta elämästään. Nuoresta elämää ohjaavien ratkaisujen pohtiminen voikin tuntua aivan liian haastavalta tehtävältä. Onko edes oikein asettaa rippikouluikäinen päättämään hänelle oikeasta koulutuksesta, jos nuori ei vielä osaa suunnitella ensi kesää pidemmälle? On absurdia olettaa, että 15-vuotias tietäisi kaikki hänelle mahdolliset urapolut, kun asiaan perehtyneet tutkijatkaan eivät tiedä varmaksi työelämän tulevaisuudesta parinkymmenen vuoden päähän. Päätöksentekijät kuitenkin olettavat nuorten tekevän aina oikeita päätöksiä ja päätyvän yläasteelta lukioon ja korkeakouluun tai vaihtoehtoisesti ammatillisen koulutuksen putkesta tutkinnolla varustettuina ulos, työllistyen koulutustaan vastaavaan työpaikkaan. (Martela – Järvillehto 2012: 19.)

Sata vuotta sitten, teollisen vallankumouksen jälkeen, yhteiskunnan monimutkaistuttua sosiaalisesti ja taloudellisesti syntyi uusi elämänvaihe, nuoruus, jota ennen kansalaiset siirtyivät lapsuudesta aikuisuuden saappaisiin heti kun pystyivät niihin hyppäämään. (Martela – Järvillehto 2012: 20.) Tämän ajan haasteet ja tietoyhteiskunnan kehitys ovat luoneet nuoruuden ja aikuisuuden välille vielä yhden elämänvaiheen ja kehityskauden – muotoutuvan aikuisuuden – joka käsittää ikävuodet kahdeksastatoista lähemmäs kolmeakymmentä. Muotoutuva aikuisuus pitää sisällään itsetutkiskelua oman roolin ja paikkansa etsimiseksi. (Salmela-Aro 2008: 375.) Koska nuorten haaveet ja suunnitelmat ehtivät vaihtua monesti 15 ja 25 ikävuoden välillä, vie oman kutsumuksenkin löytäminen oman aikansa. (Martela – Järvillehto 2012: 20.)

Suomalaiset yleisesti ottaen pitävät työtä tärkeänä tekijä ja sisällön tuojana elämässään. Oma identiteettiään on perinteisesti rakennuttu työtä tekemällä ja työuralla etenemällä. (Martikainen 2009: 75.) Martela ja Järvillehto (2012) tuovat oleellisena asiana esille, ettei-

vät nuorten odotukset työelämän suhteen ole kuitenkaan samanlaisia kuin vanhemmilla sukupolvilla. Nykynuoret haluat olla enemmän kuin yhteiskunnallisten normien täyttäjiä. Perinteiset kahdeksantuntiset työpäivät tuntipalkkoineen yhä harvemmin enää motivoivat nuoria. Alistuva työetiikka ja työn itseisarvoisuus eivät iske nykynuoriin. Hyvinvointiin syntyneet nuoret kyseenalaistavat työn merkityksen ja haluavat vastauksen, johon työn tekeminen yhteiskunnallisena normina enää riittää. Työ on alettu nähdä ainoastaan toimeentulon välineenä ja keinona hankkia riittävät resurssit toteuttaa itseään vapaa-ajalla. Nykynuori voi esimerkiksi tehdä eripituisia työputkia kerätäkseen tarvittavan määrän rahaa puolen vuoden lainelautakurssille Kaakkois-Aasian aaltoihin. Näin ajatteleva nuori kokee tarpeelliseksi työskennellä vain sen verran kuin on välttämätöntä. Valtaosa nuorista on kuitenkin vielä valmis tekemään töitä säännöllisesti ja pitkäjänteisesti, mutta mitä tahansa työtä eivät nämäkään nuoret enää kelpuuta. Nuoret haluavat tehdä itsessään merkityksellistä työtä, joka tuottaa maailmaan jotakin myönteistä. Työstä halutaan saada pelkän rahallisen korvauksen lisäksi muutakin arvoa. (Martela – Järvilehto 2012: 22.)

Työelämä itsessäänkin on muuttunut. Erilaiset muutokset, kausittaiset irtisanomiset ja lomauttamiset sekä työpaikan vaihdokset ovat jatkuvasti yleistyneet tämän päivän työelämässä. (Martela – Järvilehto 2012: 22.) Työelämän loputon monimutkaistuminen kuvaa hyvin jälkimodernin ajan sekasortoisuutta ja pirstaleisuutta. Martikainen (2009) esittää, että työelämä vie eniten nuorten aikuisten aikaa, alistaen muut elämänalueet ehtoihinsa. Nuorten elämänhallinnan ongelmat liittyvätkin enimmäksään määrin työelämän haasteisiin, koulutuksesta työpaikan saantiin ja työuralla etenemiseen. (Martikainen 2009: 69.)

Nuorilta odotetaan työelämässä etenemistä, vaikka yhteiskunnallinen tilanne ei pysty tarjoamaan usein edes työpaikkaa. Todellisuudessa nuorille tarjotaan monesti vain määrä-aikaisia, osa-aikaisia tai projektiluonteisia työsuhteita. Nykyään edes yliopistokoulutus ei suojele tällaiselta urakehitykseltä. Suoraviivaisen työssä etenemisen sijaan nuorten aikuisten ura koostuu nykyisin useimmiten osa-aikatyöstä tai projektiluonteisista työtehtävistä. Olisi hyvä herättää keskustelua siitä, onko jokaisen yksilön pakon uhalla tavoiteltava kaikkea sitä, mikä vain periaatteessa on mahdollista? Jos yhteiskunta kuitenkin korostaa mahdollisuuksien olemassaoloa jokaiselle jäsenelleen, tulisi yhteiskunnan ja yhteisöisten tukiverkkojen toimia tehokkaasti. Yksilöiden syyllistäminen yhteiskunnallisista ongelmista ei ole pidemmän päälle toimiva ratkaisu. (Martikainen 2009: 12, 132–133.)

4 Vamoksesta suuntaa tulevaisuuteen

4.1 VAMOS

Suomalaisen yhteiskunnan palvelujärjestelmän toimimattomuuteen nuorten yhä haastavampiin tilanteisiin on etsitty uusia, tuloksekkaita toimintamalleja 2000-luvulta lähtien. Vamoksen palvelut ovat tällainen uuden ajan palvelujen hybridimalli, yhdistelmä yksilötukea ja ryhmätoimintaa, kunnan tuottamia sosiaali- ja terveyspalveluja sekä muiden järjestöjen toimintaa. Vamoksen tärkein tehtävä on kokonaisvaltaisesti lisätä nuorten toimintakykyä ja hyvinvointia, mikä tukee nuorten saattamista opiskelu- tai työelämään. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 7.)

Opinnäytetyöni työelämän yhteistyökumppani, Helsingin Diakonialaitoksen alaisuudessa toimiva VAMOS on 16–29-vuotiaille helsinkiläisille, espoolaisille ja turkulaisille suunnattu palvelukokonaisuus, jonka tavoitteena on nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien vahvistaminen yksilöllisesti suunnitellulla ja arvioidulla toiminnalla. Tarkoituksena on saada nuori työllistymään tai kouluttautumaan. Vamoksessa nuoret saavat tavoitteellista, omaan tahtiinsa soveltuvaa palveluohjausta sekä ura- ja alkuvalmennusta. Vamos -palvelukokonaisuus tukee nuorten työ- ja toimintakykyä tarjoamalla joustavaa ja katkeamatonta palvelua. Toimintamalli on rakentunut nuorten tarpeille ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Matalalla kynnyksellä toimivalla Vamos-palvelukokonaisuudella on toimipisteitä Helsingin Herttoniemessä ja Sörnäisissä, Espoon keskuksessa sekä Turussa. (Helsingin Diakonissalaitos: Vamos n.d.)

Helsingin Diakonissalaitoksen toimesta vuonna 2008 aloittanut Vamos-palvelukokonaisuus syntyi nuorten tarpeista, pyrkimyksenä vastata alle 25-vuotiaiden nuorten toimeentulotuen asiakasmäärien kasvuun, niin koulutuksen ja työ-elämän ulkopuolelle jäämisen kuin psyykkiseen huonovointisuuden lisääntymisen takia. Vamos-palvelukokonaisuus on nykyään tunnettu ja tärkeä nuorten palveluiden tuottaja pääkaupunkiseudulla. Vamoksen palvelut pitävät eri kohderyhmille räätälöityä ryhmätoimintaa, harrastus- ja vertaisryhmiä, urapalveluja sekä yksilöllistä tukea antavaa etsivää nuorisotyötä. Lisäksi toimintaan on yhdistetty esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, talous- ja velkaneuvojan, työvalmentajan, asumisneuvojan sekä psykiatrisen sairaanhoitajan ja nuorisopsykiatrin palveluja. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 8.)

Vamos tarjoaa nuorille intensiivisistä ja kokonaisvaltaista, yksilöllisiin elämäntilanteisiin muotoiltua joustavaa tukea. Vamoksessa annetaan aikaa tärkeälle alkuvaiheen tutustumiselle, johon kuuluu yhteisen suunnitelman luominen ja kokonaisvaltainen tukeminen. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 8.) Vamos pyrkii lisäämään nuorten merkityksellisyiden kokemuksia ja vahvistamaan heidän toimintakykyään. Tarkoituksena on pyrkiä tukemaan ja rakentamaan opiskelu- ja työelämän edellyttämiä taitoja, kuten oman oppimistavan löytämistä, työelämän toimintatapojen tuntemista, sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä normaalin vuorokausirytmien rutinoitumista. (Alanen – Kotkavuori 2014: 58.) Opeteltavat asiat saattavat kuulostaa monille itsestäänselvyyksiltä, mutta Cambell ym. (2006) katsovat pitkäkestoisen toimettomuuden ja ulkopuolisuuden usein lamaannuttavan ja taannuttavan nuorten toimintakykyä. (Cambell ym. 2006; Alasen ja Kotkavuoren 2014: 58 mukaan.)

Vamokseen ohjaututaan ilman diagnooseja tai läheteitä, itsenäisesti tai toisen palvelun työntekijän kautta. Sopivaa tukimuotoa mietitään yhdessä nuoren kanssa. Toiminta on maksutonta ja perustuu nuorten vapaaehtoisuuteen. Vamoksessa työskentelyn tapa, sisältö ja tila riippuvat nuorten tarpeista, sisältäen mahdollisuuden omassa elinympäristössä tapahtuvaan palveluun. Tavoitteena on saada nuori kiinnittymään itselleen mieluisaan koulutukseen, työhön tai muuhun toimintaan. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 8.)

Moni vamosnuori kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta, joka hankaloittaa jokapäiväisiä vuorovaikutustilanteita ja liikkumista julkisilla kulkuneuvoilla. Sosiaalisten tilanteiden välttäminen saa osan nuorista jäämään vuosiksi kotiinsa ilman tavallista kosketusta ulkomaailmaan. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 9.) Näihin haasteisiin ja tarpeisiin on Vamoksessa kehitetty yksilötuen lisäksi erilaisia kuntouttavia, vuorovaikutustaitoja lisääviä ja sosiaalisesti vahvistavia ryhmätoiminnan muotoja. Vuorovaikutus ja ryhmämuotoinen toiminta tuottavat nuorelle kokemuksen omasta merkityksestään osana yhteisöä. Vamoksen turvallisissa ympäristöissä nuoret saavat mahdollisuuden opetella opiskelu- ja työelämävalmiuksia toiminnallisten menetelmien avulla. Moni syrjäytynyt nuori näkee Vamoksen ryhmät syynä tarttua päivärytmiin ja astua ulkomaailmaan. Ryhmät tarjoavat myös toimintakykyä ylläpitävää tai vahvistavaa toimintaa opiskelupaikastaan määräämisellä keskeytyksellä oleville nuorille. (Alanen – Kotkavuori 2014: 58–59.)

4.2 Kuntouttava työtoiminta Vamoksessa

Kuntouttava työtoiminta on määritelty sosiaalihuoltolaissa (710/1982) sosiaalipalveluksi ja työttömyysturvalaissa (1290/2002) työllistymistä edistäväksi palveluksi. On myös erikseen laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001), jonka tavoitteena on kehittää kauan työttömänä tai toimeentulon asiakkaana olevan henkilön mahdollisuuksia saada töitä sekä parantaa hänen edellytyksiään osallistua koulutuksiin ja muihin työhallinnon tarjoamiin työpaikan saantia parantaviin toimenpiteisiin ja palveluihin. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on kehittää ja parantaa asiakkaan elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Toiminta pyrkii lisäksi syrjäytymisen ehkäisyyn, mahdollistaen osallistumisen erilaisiin työtoiminnan tukipalveluihin. Palvelut, aktivointisuunnitelmasta kuntouttavan työtoiminnan järjestämiseen suunnitellaan asiakkaan henkilökohtaiseen tilanteeseen sopivaksi lakia (189/2001) soveltaen. Aktivointisuunnitelmaa laadittaessa pyritään kunnan, työ- ja elinkeinotoimiston sekä asiakkaan tiiviiseen yhteistyöhön. Se, mitä palveluita asiakkaalle aktivointisuunnitelmaan kirjataan, riippuu asiakkaan yksilöllisestä palvelutarpeesta. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2014; Kuntouttava työtoiminta 2015.)

Vamoksen ryhmämuotoisen, kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on kartoittaa ja arvioida alle 30-vuotiaiden pitkäaikaistyöttömien työelämävalmiuksia sekä toiminta- ja työkykyä. Ryhmätoiminta painottuu lisäämään osallistujien työelämä tietoisuutta ja kehittämään heidän työelämävalmiuksiaan. Matalalla kynnyksellä toimiva ryhmä edesauttaa elämänhallintaa tukemalla kiinnittymään erilaisiin koulu- ja työelämän jatkopolkuihin. (Helsingin Diakonissalaitos: Kuntouttava työtoiminta - Sörnäinen 2014.)

Nuoret ohjautuvat ryhmätoimintaan Työvoiman palvelukeskuksen Duurin kautta. Kolmen kuukauden mittaiselle ryhmäajaksolle valitaan noin 14 nuorta, joita ohjaa yksi työntekijä. Ryhmä kokoontuu neljänä arkipäivänä, tiistaista perjantaihin, kello 10–14. Päivät aloitetaan aina yhteisellä aamiaisella, jonka aikana kysellään kuulumisia ja keskustellaan päivän puheenaiheista. Ryhmän aikana saadaan kuulla nuoria kiinnostavia vierailijoita, käydään tutustumassa erilaisiin toimintoihin sekä tehdään töitä ryhmässä omaa osaamistaan kehittäen. Toiminnassa harjoitellaan muun muassa opiskelun ja työelämän vaatimia työskentelytaitoja ja -tapoja sekä tavallista päivärytmiä. Toiminnan päämääränä on vahvistaa ja tukea osallistujien kykyä. Osallistujien toiminta- ja työkykyä, aktiivisuutta ja toimijuutta tuetaan erilaisin toiminnallisilla menetelmin. (Helsingin diakonissalaitos. Kuntouttava työtoiminta - Sörnäinen 2014.)

Kuntouttava työtoiminta on ainoa Vamoksen palvelu, joka ei ole nuorille täysin vapaaehtoinen. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmään osallistuvat nuoret saavat työvoimahallinnon maksaman yhdeksän euron päivittäisen kulukorvauksen niiltä päiviltä kun osallistuvat ryhmään. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 10.)

4.3 Ryhmä kasvuympäristönä

Erilaisilla sosiaalisilla ryhmillä on iso rooli elämässä. Ihmisille ryhmiin liittyminen ja kuuluminen ovat perustarpeita. Vuorovaikutustilanteet mahdollistavat käytännön taitojen oppimisen toisilta ihmisiltä, joten ne ovat hyvinvoinnillemme ja olemassaololle välttämättömiä tilanteita. Syrjäytyminen ja toiminnallinen taantuminen ovat seurausta ryhmien ulkopuolelle jäämisestä. Ryhmään kuulumisen merkitys korostuu vaikeissa elämäntilanteissa, jolloin ihminen tukeutuu yhteisöönsä. (Rusi-Pyykönen 2004: 20; Hautala – Härmäläinen – Mäkelä - Rusi-Pyykönen 2013: 162.)

Ihmiset oppivat toisiltaan. Ryhmä toimii peilinä oman vuorovaikutuksen, oman toiminnan ja sosiaalisen identiteetin tarkastelussa. Vuorovaikutuksessa opitaan uudenlaisia tapoja toimia muiden kanssa ja vaikuttaa ympäristöön. Ryhmä antaa jäsenelleen mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja saada tukea vaikeissa elämäntilanteissa. Ryhmä kuitenkin aikaansaa myös vaikutuksia yksilön ajattelu- ja toimintatavoissa. Ryhmät muokkaavat tehokkaasti jäsentensä käyttäytymistä, sillä niissä omaksutaan ryhmän sisäisiä normeja sekä monenlaisia keinoja vastata muiden vaatimuksiin ja odotuksiin. (Rusi-Pyykönen 2004: 22; Hautala ym. 2013: 162.) Finlay (2001) liittää ryhmässä olemiseen myös mahdollisuudet eläytyä muiden ihmisten tilanteisiin ja ottaa muiden tunteet huomioon. Lisäksi ryhmässä opitaan tuntemaan ja ymmärtämään omia tuntemuksiaan. Ryhmään kuulumisen kokemus saattaa vahvistaa tunteita auttaen niiden esiintuomista ja tutkimista, joka mahdollistaa itsetuntemuksen ja itseilmaisun lisääntymisen. (Finlay 2001; Hautalan ym. 2013: 162 mukaan.)

Ryhmä on myös Lempisen ja Kivelän mukaan (2009) keskeinen oppimisympäristö vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen harjoittelussa. Ryhmä antaa uusia näkökulmia, vertaistukea, peilauspintaa ja yhteisiä kokemuksia. Parhaimmillaan vertaisryhmän jäsenet vahvistavat toinen toistaan, ilmaistessaan mielipiteitään, antaessaan palautetta sekä ratkaistessaan yhdessä erilaisia haasteita. (Kivelä – Lempinen 2009: 30.)

Kaikki sosiaalinen vuorovaikutus ei kuitenkaan edistä oppimista, joka vaatii reflektion harjoittamista. Ryhmä on monipuolisuutensa lisäksi merkittävä reflektion tila ja väline. Ryhmätoiminta antaa osallistujalle omakohtaisia kokemuksia ja havaintoja, joita voidaan reflektoida – eli palauttaa mieliin, tarkastella, arvioida, tulkita ja käsitteellistää. Ryhmä on yksilön peili, jonka kautta voidaan reflektoida omien valintojensa ja toimiensa vaikutuksia. (Kivelä – Lempinen 2009: 30.)

5 Reflektio

Reflektiota voidaan kuvata oppimisen osaprosessiksi, jossa tarkastellaan ja käsitellään saatuja kokemuksia, rakentaen niistä tuoretta tietoa uudenlaisia näkökulmia aikaisempaan ymmärrykseen. Reflektio on prosessi, jossa havaittu tai koettu asia pyritään palauttamaan mieleen, tarkasteltavaksi omassa historiataustassaan, ja siitä pyritään arvelemaan jotakin tulevaisuudesta. (Lempinen – Kivelä 2009: 25.)

Reflektiiviseen toimintaan sisältyy mahdollisuuksia suunnitteluun, tarkasteluun, ajatteluun ja arviointiin. Toiminta itsessään voi olla reflektointia tukevaa ja kannustaa siihen. Reflektio – jota kutsutaan myös prosessoimiseksi, purkamiseksi ja tarkasteluksi – voidaan toteuttaa monella tapaa, esimerkiksi itsenäisenä mietintätehtävänä, kahdenkeskisenä pohtimisena, ryhmäkeskusteluna tai jollain toiminnallisella, luovalla tavalla. Reflektion kannalta on tärkeää, että ohjaaja antaa reflektoinnille aikaa ja tilaa sekä käyttää reflektointiin kannustavia työtapoja. (Kivelä – Lempinen 2009: 25.)

Reflektiossa voidaan tarkastella yksittäistä tapahtumaa tai koko prosessia. Näkökulma voi olla ryhmässä kokonaisuutena tai jäsenten yksilöllisissä ajatuksissa ja kokemuksissa. Reflektiossa ohjaajan roolina on toiminnan aloittaminen ja asioiden yhteen kokoaminen. Ohjaajan tulee esittää kysymyksiä ja korostuksia, jotka auttavat ryhmää ja sen jäseniä havaitsemaan, tarkastelemaan ja ymmärtämään toimintaansa sekä sen vaikutuksia ja yhteyksiä arkimaailmaan. Ohjaajan on hyvä pyrkiä rohkaisemaan ryhmää käsittelemään myös negatiivisia kokemuksiaan rakentavasti. Hyvä ohjaaja kykenee luomaan ryhmään turvallista ilmapiiriä, jossa jokaisella on tilaa ja mahdollisuus esittää mielipiteensä ja oivaltaa uutta. (Kivelä – Lempinen 2009: 85.)

6 Elämänhallinta

Elämän hallinnan tarve kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Oman elämän ohjaksissa on turvallista olla. Ennakoimattomat tapahtumat ja arvaamattomat vastoinkäymiset sen sijaan saattavat herättää joissain ihmisissä suurta pelkoa ja turvattomuutta. Ihminen rakentaa mielellään asioiden hahmottamiseksi mahdollisimman yksinkertaisia selityksiä ja kaiken kattavia käsitteitä, joilla selittää ympäröivää maailmaa ja ihmisen käytöstä. Käsitteiden valinnat kuitenkin kertovat enemmän kulttuurista ja yhteiskunnallisesta ajasta kuin tieteen kyvystä selittää kyseisiä asioita. Yhteiskunnassa on tapahtunut asteittaista muutosta yksilöllisempään suuntaan. Aikaisemmin elämän selityksissä korostui arvio siitä, mitä yksilön käytös merkitsee muille, nykyisin tärkeimmäksi on muodostunut se mitä yksilölle itselleen tapahtuu. (Keltikangas-Järvinen 2008: 250, 252–253.)

Keltikangas-Järvinen (2008) kertoo, että elämänhallinta nousi 1990-luvulla trendikäsi- teeksi selittämään elämän onnistumista ja epäonnistumista. Elämänhallinnalla pyrittiin selittämään niin terveyden, onnellisuuden ja menestyksen tekijöitä. Oli muodikasta olla ”oman elämänsä subjekti”, päätöksentekijä ja menestystarinansa luoja. Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan yksi selitys elämänhallinnan noususta keskeiseksi kysymykseksi löytyy nykyajan yksilöllisestä kulttuurista, jossa yksilö tarpeineen on noussut keskiöön. Saattaa myös olla, että ympäröivän yhteiskunnan jatkuvasti kasvava epävarmuus ja toistuvat muutokset vaativat yksilöä tuntemaan elämän olevan kaikesta huolimatta hallinnassa. Näiden yhteiskunnallisten rakenteiden syistä johtuvaa elämänhallinnan vähentymistä yritetään siten korvata harhaisella ajatuksella siitä, että itselle tapahtuvia asioita voisi kuitenkin hallita. Tarve korostaa elämänhallintaa saattaa myös liittyä siihen miten nykyään elämää suoritetaan elämisen sijaan. Elämästä on tullut projekti, jonka jokainen rakentaa itse itselleen. Sattumille ei ole sijaa, vaan ihminen on vastuussa kaikesta tapahtuvasta, niin hyvästä kuin huonosta. Tällainen vaatimus oman elämän täydellisestä hallitsemisesta on ihmiselle kova. (Keltikangas-Järvinen 2008: 251–254.)

Keltikangas-Järvinen (2008) vertaa elämänhallintaa stressinhallintaan, sillä molemmissa tilanteissa ihminen pyrkii muuttamaan tapaansa suhtautua asioihin. Keltikangas-Järvinen (2008) kuvailee elämänhallinnan tarkoittavan uskoa siihen, että kykenee vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan niitä. Elämäänsä hallitseva ihminen kykenee itse vaikuttamaan niihin ulkoisiin ja sisäisiin olosuhteisiin, joita hän pitää liian haasteellisina. (Keltikangas-Järvinen 2008: 255.)

Elämänhallinta voidaan jakaa karkeasti matalaan ja korkeaan. Korkean elämänhallinnan omaava ihminen uskoo kykenevänsä itsenäisillä valinnoillaan vaikuttamaan oman elämänsä asioihin ja tapahtumiin. Hän tuntee olevansa vastuussa omasta elämästään, pysyy asettamaan päämääriä sekä suunnittelemaan niiden toteutumista. Päinvastoin matala elämänhallinta ja ulkoinen kontrolli näyttäytyvät uskomisena siihen, että vastaantulevat asiat ja tapahtumat ovat pääasiassa sattumaa, eivätkä seurausta omasta toiminnasta. (Keltikangas-Järvinen 2008: 255–256.)

Liian korkeasta elämänhallinnan tunteesta voi olla myös haittaa. Elämä voidaan kokea raskaaksi, jos on aina itse vastuussa kaikesta tapahtuvasta. Tutkimuksissa onkin osoitettu, ettei korkea elämänhallinnan tunne auta ihmisiä selviämään vaikeista ja yllätyksellisistä haasteista, vaan saattaa johtaa jopa masennuksen puhkeamiseen. Eräs selitys korkean elämänhallinnan tunteen ja masentumisen yhteydelle saattaa olla siinä, että elämässä on liiaksi korostunut ulkoisten menestyksen merkkien huomioiminen, unohtaen täysin sisäisen tasapaino. Ulkoiset tekijät kun eivät kerro mitään yksilön todellisesta tasapainosta ja sisäisistä voimavaroista. (Keltikangas-Järvinen 2008: 257.)

Elämänhallinta ei kuitenkaan ole aina sama kaikilla elämänalueilla, vaan saattaa vaihdella suurestikin tilanteiden mukaan. Siinä missä toinen henkilö hallitsee työn, mutta ei ihmissuhteita, joku muu saattaa tulla hyvinkin toimeen ihmisten kanssa, mutta voi vastaavasti kadottaa hallinnan tunteen kohti kohdatessaan työssään vaikeuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008: 256–257.)

Hämäläinen (1999) jakaa elämänhallinnan sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoinen elämänhallinta koostuu muille näkyvistä merkeistä ja tekijöistä kuten ihmissuhteista, riittävästä toimentulosta, työstä ihmissuhteista, koulutuksesta, palveluista, harrastuksista ja muista elämänlaadun kannalta merkittävistä yhteiskunnan toimintajärjestelmistä ja instituutioista. Hyvän sisäisen elämänhallinnan omaavalla yksilöllä on kyky ohjata elämäänsä oikeilla, myönteisillä ratkaisuilla sekä valmiudet selviytyä elämänkaarensa kehitystehtävistä. (Hämäläinen 1999: Liite 1.)

Näistä kahdesta on ulkoinen elämänhallinta helpoiten ulkopuolisisten havaittavissa. Hyvän ulkoisen elämänhallinnan merkkejä ovat aineellinen hyvinvointi ja kokemus siitä, että on henkisesti turvatussa asemassa. Sisäinen elämänhallinta taas tarkoittaa kykyä sopeutua muutokseen ja optimistista suhtautumista elämään. Sisäiseen elämänhallintaan

kuuluu tunne siitä, että vaikeatkin tapahtumat ovat hallittavia, merkityksellisiä ja ymmärrettäviä. Vahvaan sisäiseen elämänhallintaan kuuluu kokemus siitä, että omataan voimavaroja ja valmiuksia kohdata yllättäviäkin tapahtumia. Omien valmiuksiensa lisäksi, kokee yksilö selviävänsä vaikeuksista ystävien, perheen ja yhteiskunnan tuen tai vaikkapa uskonnon avulla. (Martikainen 2009: 16.)

Elämänhallintaan vaikuttaa myös yksilön usko omiin kykyihinsä ratkaista ongelmallisia tilanteita. Omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa uskova ihminen kokee vaikeatkin tilanteet vastaanotettavina ja hallittavina haasteina. Sen sijaan heikosti omiin mahdollisuuksiinsa luottava yksilö välttelee ongelmatilanteita, jotka hän kokee uhkana omalle elämänhallinnan tunteelleen. Näin ollen yksilön usko omiin kykyihinsä vaikuttaa siihen, miten korkeita ja vaativia tavoitteita hän haluaa tavoitella. Vähäinen usko omiin kykyihin taas aikaansaa yksilön asettamaan itselleen liian alhaisia tavoitteita ja välttämään riskinottoa, peläten ettei tavoitteiden toteuttaminen onnistu. Alhaisista tavoitteista johtuva puutteellisen kouluttautuminen ja siitä seuraava työmarkkinoiden ulkopuolelle ajautuminen vaarantavat yksilön yhteiskunnallista asemaa, johtaen lopulta syrjäytymiseen. (Martikainen 2009: 16–17.)

6.1 Elämänhallinnan yksilöllinen ja sosiaalinen ulottuvuus

Yksilöllisyyttä korostavassa kulttuurissa ja yhteiskunnassa elämänhallinta nähdään yksilön ominaisuutena, jonka menettämistä pidetään henkilökohtaisena epäonnistumisena. Monille ihmisille tämä tarkoittaa oman arvon ja merkityksen liittämistä suorituksista ja henkilökohtaisista onnistumisista saataviin kokemuksiin. Tällainen ajattelu johtaa pidemmän päälle siihen, että yksilön on täytettävä sekä omat että yhteisön odotukset kokeakseen itsensä arvokkaaksi. Nykyaikana aikuisilta vaaditaan yhä suuremman tiedon ja taidon hallintaa monimutkaistuneilla elämän alueilla. Tavoitteiden, ihanteiden ja odotusten saavuttamista on pakko yrittää, riippumatta siitä ovatko ne todellisuudessa saavutettavissa vai eivät, koska ihmisarvo on sidottuna onnistumisen osoittamiseen. Ei olekaan ihme, että elämänhallinnan kadottaminen nähdään tässä ajassa pahimpana yksilölle tapahtuvana asiana. (Martikainen 2009: 27–29.)

Vaikka yksilöllinen vastuun kantaminen on terveen aikuisuuden tunnuspiirre, pitäisi Martikaisen (2009) mielestä kyseisen ajattelun rinnalle - inhimillisen hyvinvoinnin nimissä - nostaa myös yhteisön vastuu. Hyvään elämänhallintaan kuuluu sekä läheisten että yh-

teiskunnan antama sosiaalinen tuki. Näin ajatellen elämänhallintaa voidaan pitää luonteeltaan yhtäaikaaisesti yksilöllisenä ja sosiaalisena. Elämänhallinnan romahtamisen syitä tulisi etsiä sosiaalisen tukiverkon toimimattomuudesta, eikä vain syyllistää yksilöä voimavarojen ja kykyjensä riittämättömyydestä. Jos taas yksilöllä ei ole sosiaalisia tukiverkkoja, on yhteiskunta viime kädessä vastuussa jäsenistään. Tällöin ongelma on enemmänkin yhteiskunnallisten tukiverkkojen toimimattomuudessa. (Martikainen 2009: 30–31.)

Elämänhallintaan vaikuttavat yksilön oman selviytymiskyvyn lisäksi hänen kykynsä tiedostaa omia voimavarojaan ja pyytää tarvittaessa apua. Suomalaiseen mentaliteettiin kuitenkin kuuluu sisukkuus, joka ei anna vaikeuksien keskellä periksi eikä liioin pyytele apua. Sisukkuuteen kuuluu pitää heikkoutena ja yksilön kannalta nöyryyttävänä voimavarojen loppumista ja autettavaksi joutumista. Tämän asian huomioiminen selittää Martikaisen (2009) mukaan osittain vaikeiden elämänhallinnan ongelmien, kuten alkoholin liikakäytön, väkivallan, masennuksen ja itsemurhien yleisyyden niin kutsutussa hyvinvointivaltiossamme. (Martikainen 2009: 31.)

6.2 Elämänhallinnan tukeminen

Sosiaalipedagogiikassa elämänhallinnan tukeminen ymmärretään arjen ongelmien keskellä tapahtuvina pedagogisina, inhimillisinä kasvu- ja oppimisprosesseina. Elämänhallinnan tukemista tarkastellaan sosioekonomisesti, sisältäen yksilön koko sosiaalisen elämänpiirin kokonaisuutena. Toiminnassa puututaan syrjäytymistä aiheuttaviin mekanismeihin, tähdäten yksilön sosiaalisten voimavarojen käyttöönottoon. Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä yksilöä tarkastellaan hänen sosiaalisten ja yhteiskunnallisten suhteidensa kautta. (Hämäläinen 2000: 21–23.)

Syrjäytymisuhan alla olevien nuorten elämänhallinnan tukeminen voi edellyttää puuttumista haitallisiin elämäntapavalintoihin, kuten rikollisuuteen ja päihteisiin. Puuttuminen ei kuitenkaan saa tarkoittaa sopeuttamista ja pakottamista, vaan kannustamista reflektoimaan omaa elämäänsä ja arvojaan, pyrkimyksenä muutos sisäisessä kehityksessä ja elämänhallinnassa. (Hämäläinen 2000: 22.)

Koulutuksesta ja työstä syrjäytyneillä nuorilla on usein ongelmia ulkoisessa ja sisäisessä elämänhallinnassa. Syrjäytyessään nuori voi hyvinkin varhaisessa vaiheessa hylätä yh-

teiskunnan ja kehittää syrjään vetäytyvän yksilön identiteetin. Nuori, jolla on heikko sisäinen elämänhallinta, on usein aloitekyvytön ja kadottanut yleisen kiinnostuksensa. Lisäksi hän kokee irrallisuutta ja elämänhalun katoamista eikä välitä yhteiskunnan normeista. Heikon sisäisen elämänhallinnan omaava nuori saattaa myös harrastaa päihteiden väärinkäyttöä ja kärsiä ihmissuhdeongelmista. Parantaakseen nuoren sisäistä elämänhallintaa vaaditaan nuoren yksilöllistä kasvua ymmärtävää lähestymistapaa ja astumista yhdessä nuoren kanssa sisäiseen elämänhallintaan johtavalle, mutkikkaalle ja ponnistuksia vaativalle polulle. (Hämäläinen 2000: 13.) Hämäläisen (2000) mukaan syrjäytyneiden nuorten tukemisessa ei tulisi parantaa vain työllistymiseen johtavia taitoja vaan enemmänkin korostaa yleisiä elämäntaitoja ja tukea nuorten itsenäistymistä. (Hämäläinen 2000: 13.)

7 Voimaantuminen

Voimaantuminen nousi opinnäytetyöni teoriapohjaksi työelämän yhteistyökumppanin toiveesta järjestää nuorille luovaa, voimaannuttavaa toimintaa. Yhteisissä keskusteluisamme voimaantuminen nähtiin Vamoksen toimintaa ohjaavaksi viitekehykseksi. Opinnäytetyöni käytäntö pohjautuu soveltaen erityisesti Siitosen (1999) voimaantumisteorian osaprosessiin sekä Räsänen (2006; 2014) ajatukseen havahtumisen välttämättömyydestä voimaantumiskokemukselle.

7.1 Havahtuminen

Räsänen (2006; 2014) lähtee avaamaan voimaantumista omassa teoriassaan havahtumisen kautta. Havahtuminen on keskeinen voimaantumisen osatekijä ja alullepanija. Havahtumisella tarkoitetaan pysähtymistä tarkastelemaan omaa elämää. Yksilön havahtuessa voimattomuuteensa ja tarkastellessaan sitä eri näkökulmista, kykenee hän tekemään tarvittavia muutoksia niin toimintaansa kuin uskomuksiinsaakin. Muutoksen tarpeellisuuteen havahdutaan oivallukseen johtavan asian tai tapahtuman kautta. Havahtumisessa yksilö näkee itsensä sekä kokonaisuuden osana että kokonaisuutena. Havahtumista voidaan kuvata pysähtymisenä ja uudelleenarviointina, joka voi johtaa uudenlaisten mahdollisuuksien löytämiseen ihmisessä itsessään sekä missä tahansa olosuhteissa ja tilanteissa. (Räsänen 2006: 14; 2014: 8,13,216.)

Räsänen (2006) mukaan voimaantuminen on mahdollista vain havahtumisen ja valtaistumisen prosessien kautta. Valtaistamisella Räsänen (2006) tarkoittaa yksilön saavuttamaa täysivaltaista osallistumista ja vaikutusmahdollisuutta kaikilla elämän osa-alueilla. Havahtuneena ja valtaistuneena yksilö tuntee kykenevänsä voimaantumaan ja vaikuttamaan elämäänsä. Hänellä on uskoa itseensä, mahdollisuuksiinsa ja tulevaisuuteensa. (Räsänen 2006: 78.)

7.2 Voimaantuminen käsitteenä

Siitonen (1999) määrittelee voimaantumisen prosessiksi, joka on lähtöisin ihmisestä itsestään. Voimaantumisprosessi pohjautuu ihmisen asettamiin päämääriin, kyky- ja kon-

tekstiuskomuksiin sekä omaan haluun. Koska voimaantuminen on itsestä lähtevä prosessi, ei ketään voi voimaannuttaa. Voimaantumisprosessia on kuitenkin mahdollista tukea. (Siitonen 1999: 117–118.)

Räsänen (2006) mukaan voimaantuminen on myös prosessi, joka vahvistaa yksilön vaikutusmahdollisuuksia omaa elämäntilannettaan jäsentäviin henkilökohtaisiin, sosiaaliin, taloudellisiin ja poliittisiin tekijöihin. Voimaantuminen vahvistaa henkilökohtaista hallinnantunnetta ympäröivässä yhteiskunnassa, irrottautuen kohtalon asettamasta roolista. Voimaantuneella yksilöllä on kokemus vallasta vaikuttaa elämänsä olosuhteisiin. (Räsänen 2006: 79.)

Vuonna 2006 Räsänen määritteli voimaantumisen ihmis–ympäristösuhteesta nousevaksi persoonalliseksi, sosiaaliseksi ja henkiseksi prosessiksi, joka käsittää tunteen sisäisestä voimasta valita ja toteuttaa omaa kehitystään sekä uskosta saavuttaa itse asettamiaan päämääriä (Räsänen 2006: 102). Uudessa teoksessaan Räsänen (2014) kehitti määritelmänsä voimaantumisesta tarkoittamaan ihmisen kykyä tunnistaa, havainnoida, käsitellä, ymmärtää, arvioida ja kontrolloida henkilökohtaisia, sisäisiä sekä ulkoisia sosiaalisia, taloudellisia, poliittisia sekä henkisiä vaatimuksia ja tehdä oman elämänsä ja hyvinvointiaan tukevia valintoja. Voimaantumista voidaan kuvata sosiaalisesta todellisuudesta nousevaksi identiteettiprosessiksi, joka koostuu yksilön sisäisen maailman tarpeista liittyä, jäsentyä ja toimia. Kyseessä on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa sisäinen ja ulkoinen todellisuus aikaansaavat muutosta. Voimaantuminen käynnistyy ihmisen havahtuessa ja kohdatessaan tarpeen muuttaa kokemusta olemassaolostaan. (Räsänen 2014: 22–23.)

Räsänen (2006) määritelmä ei kuitenkaan riitele Juha Siitosen (1999) määritelmän kanssa, vaikkakin Räsänen (2006) pitää voimaantumista itsessään, irrallaan ympäristösuhteesta epärealistisena, koska tyhjiössä ei ole mahdollista voimaantua. Yhtä lailla voimattomuuden ja voimaantumisen syntytekijät ovat yhteiskunnallisia. Omaan voimaantumiseensa voi vaikuttaa muuttamalla ympäristöänsä ja suhdettaan siihen. (Räsänen 2006: 102.)

Voimaantumista voi kuvata näiden määritelmien pohjalta yksilön havahtumiseksi sekä sisäiseksi ja ulkoiseksi vahvistumiseksi, niin että hän kykenee ottamaan kohtalon omiin käsiinsä. Voimaantunut ihminen kykenee asettamaan elämänsä palvelevia päämääriä

ja tavoittelemaan niitä. Hän tiedostaa ympäristönsä olosuhteet, omat kykynsä sekä asenteensa osaten suhteuttaa ja valjastaa nämä tekijät päästäkseen päämääräänsä.

7.3 Voimaantumisen osaprosessit ja havahtumiset

Vaikka voimaantumisprosessi on henkilökohtainen, siihen vaikuttavat monet tekijät toisista ihmisistä olosuhteisiin ja sosiaalisiin rakenteisiin. Varsinkin yksilön omia mahdollisuuksia kuvaavat kykyuskomukset muodostuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Myös toimintaympäristön olosuhteet ovat merkityksellisiä, ja siksi voimaantumisen todennäköisyys voi kasvaa toisessa ympäristössä. Siitonen jäsentää voimaantumisteoriaansa neljään osaprosessiin päämääriin, kykyuskomuksiin, kontekstiuskomuksiin ja emotioihin, joita tiedostamalla, arvioimalla ja kehittämällä on mahdollista pyrkiä voimaantumisen mahdollistamiseen (Siitonen 1999: 13–14, 117–118.)

Voimaantumisteorian ihmiskuva on vapaa, tavoitteellinen, luova ja aktiivinen. Päämäärät ja voimaantuminen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Vapaasti asetetut tulevaisuuden päämäärät ja niihin tähtääminen toimivat energianlähteinä välitavoitteisiin pyrkimisessä. Myös tavoitteiden toteutuminen vapauttaa voimavaroja käyttöön. Vapaudentunne päämääriä asettaessa vaikuttaa siihen miten vapaaksi yksilö itsensä kokee. Vapaasti valitut tulevaisuuden tavoitteet ja usko omiin kykyihin (ympäristö ja tunnetilat mukaan lukien), vaikuttavat yksilön vastuunottoon omasta toiminnastaan ja päämääriin sitoutumisesta. (Siitonen 1999: 15–16, 119–129.)

Päämääriin pyrkiessään ja niitä asettaessaan ihminen joutuu pohtimaan omaa kykyään saavuttaa tavoitteensa. Päämääriin tähtäämiseen vaikuttaa paljolti ihmisen luottamus itseensä ja omiin kykyihinsä (kykyuskomukset) erilaisissa toiminnoissa ja tilanteissa. Voimaantumisen määrittelyminen henkilökohtaiseksi prosessiksi haastaa pohtimaan voimaantujan minäkäsitystä ja kykyuskomuksia. Minäkäsitys on merkityksellinen voimaantumisprosessissa, sillä ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä hänen tulevaisuuden odotuksiinsa ja siihen miten hän arvioi omia voimavarojaan odotuksiinsa verrattuna. Minäkäsityksellä on merkittävä rooli voimaantumisessa, sillä sen avulla arvioidaan ympäristöä. (Siitonen 1999: 15–16, 129–130.)

Kontekstiuskomusten pohjalta voimaantuja pohtii ympäristön vaikutusta päämääriin pyrkimisessä. Sisäisen voimantunteen rakentumiseen ja voimavarojen vapautumiseen vai-

kuttaa, mikäli yhteisö ja ympäristö koetaan turvalliseksi, avoimeksi, ennakkoluulottomaksi, arvostavaksi, luottamukselliseksi, tasa-arvoiseksi ja hyväksyväksi. Vapaita valintoja tekevän ihmisen kannalta näillä prosesseilla on keskeinen merkitys. Pyrkiessään päämääriinsä konteksti- ja kykyuskomukset näyttelevät suurta roolia voimaantumisprosessissa. Ihminen saattaa jopa hylätä päämääränsä lannistavan ja kireän ilmapiirin vuoksi. Vastaavasti luottamuksellisen ilmapiirin voi kokea voimavaroja vapauttavaksi. (Siitonen 1999: 16, 142–143.)

Emootiot rakentavat ihmisen kyky- ja kontekstiuskomuksia. Emootioiden avulla yksilö saa ärsykeitä ja vihjeitä toimintaympäristöstään ja omista kyvyistään saavuttaa päämääränsä. Kokiessaan ympäristönsä turvalliseksi, avoimeksi ja joustavaksi, yksilö kykenee asettamaan itselleen päämääriä ja tavoitteita. Voimavaroja vapautuu, kun ihminen tuntee itsensä toiveikkaaksi ja positiiviseksi. Ihmisen arvioidessa kontekstinsa mahdollistavaksi ja omat kykynsä riittäviksi tavoitteeseensa nähden, on todennäköistä, että tarvittavat voimavarat löytyvät. Emootiot energisoivat ihmisiä konteksti- ja kykyuskomusten avulla. Voimavaroja vapauttavat toiveikkuuden, positiivisuuden ja onnistumisen kokeminen. (Siitonen 1999: 16, 151–154.)

Räsänen (2014) arjellistaa voimaantumisajattelun viiteen havahtumista edellyttävään tekiijään, (päämäärä-, muutos-, minä-, sinä-, ja kontekstihavahtumiseen) joissa yksilö joutuu valintojen eteen. *Päämäärähavahtuminen* tarkoittaa tietoista arvojen valintaa. Päämäärähavahtanut yksilö valitsee itse tavoitteensa ja kykenee toimimaan niiden mukaisesti. *Muutoshavahtuminen* tarkoittaa kykyä tarpeen vaatiessa mukautua muutoksien ja ohjata omien tunteidensa lisäksi ajattelu-, tulkinta- ja toimintamallejaan. Muutoshavahtuneisuus on tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Muutoshavahtanut tiedostaa omien toiminta-, tulkinta- ja ajattelumalliensa merkityksen ja vaikutuksen. *Minähavahtuminen* tarkoittaa omien vahvuuksien, heikkouksien sekä huonojen ja hyvien puoliensa tuntemista suhteessa ympäristöön ja itseensä. Minähavahtunut uskoo omiin mahdollisuuksiinsa ja kykyynsä selviytyä haastavissa ja vastuunottoa vaativissa elämäntilanteissa. *Sinähavahtuminen* tarkoittaa oman ihmiskäsityksen tiedostamista ja ymmärtämistä vuorovaikutustilanteissa. Sinähavahtuneisuus näkyy ihmisessä ulospäinsuuntautumisena. *Kontekstihavahtuminen* tarkoittaa ympäröivän todellisuuden arvioimista. Kontekstihavahtanut ihminen tiedostaa ja ymmärtää myös yhteiskunnan ja yhteisöjensä jäsenten luomaa ilmiä, historiaa ja vuorovaikutuskeinoja. (Räsänen 2014: 276–277.)

Räsänen (2014) mukaan Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian ydin on uskossa yksilön mahdollisuuksiin. Päämäärät kertovat elämän tehtävän ja tarkoituksen jäsentämisestä. Niissä on kyse elämän mielekkyyden etsimisestä. Kykyuskomuksissa pohditaan yksilön kyvykkyyttä ja valmiutta toimia oman elämänsä oppaana. Kontekstiuskomuksiin liittyvät kysymykset valmiuksista yhteisöissä toimimiseen, eli siihen millaiseksi yksilö on kasvatettu. Kontekstiin kuuluvat myös mahdollisuudet, oikeudet ja kyvyt toimia vuorovaikutustilanteissa. Emotionaalisissa tiloissa kyse on siitä, millaisessa tilassa ja tunnelmassa yksilö viettää aikansa sekä siitä miten hän luo tämän ilmapiirin ja tilan muille ja itselleen. (Räsänen 2014: 282.)

7.4 Voimaantumisen premissit

Siitosen (1999) voimaantumisteoria sisältää viisi ehtoa – premissiä - jotka toimivat voimaantumisen edellytyksinä. Ensimmäisessä premississä korostetaan voimaantumisen olevan sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi: toista ei voida voimaannuttaa. Voimaantumisprosessi lähtee ihmisen omasta halusta, eikä toinen ihminen voi tuottaa sitä. Ympäristö vaikuttaa voimaantumiseen ja voimaantuminen voi olla todennäköisempää eri kontekstissa. Voimaantumisessa on myös sosiaalinen ulottuvuus, vaikkakin voimavaroja jokainen etsii itse. Voimaantuminen tapahtuu luontevimmin turvallisessa, vapaassa, avoimessa ja hyväksyvässä ympäristössä. Voimaantuminen on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi. (Siitonen 1999: 161–162.)

Toinen premissi pitää sisällään ehdon voimaantumisesta ihmisestä itsestään lähtevänä prosessina, joka koostuu päämäärien, emootioiden, konteksti- ja kykyuskomusten osaprosessin välisestä vuorovaikutuksesta. Kolmannessa premississä kuvataan voimaantumisen toimivan katalyyttinä sitoutumisprosessissa. Voimaantuminen, vahvana katalyyttinä, tukee sitoutumista, voimattomuuden heikentäessä sitoutumista. Neljännen premissin mukaan voimaantuminen vaikuttaa niin yksilön kuin ryhmänkin hyvinvointiin. Lähtökohtana ajatukselle toimii ensimmäinen premissi, jossa voimaantumiseen liitetään myös sosiaalinen ulottuvuus. Näin ollen yksilön voimaantuminen on sidoksissa hänen oman yhteisönsä ja ryhmänsä voimaantumiseen. (Siitonen 1999: 162.)

Viidennen premissin mukaan voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila. Voimaantuneisuudessa voi tapahtua muutoksia konteksti- ja kykyuskomusten, päämäärien ja emootioiden kokemusten vaihdellessa. Myös ympäristöllä on merkitystä. Toisessa kontekstissa voidaan kokea voimaantumista ja toisessa voimattomuutta. (Siitonen 1999: 164.)

7.5 Resurssit voimaantumisessa

Yksilön henkilökohtaiset ja yhteiskunnalta saadut resurssit ja voimavarat merkityssuhteineen ovat oleellisia voimaantumisen mahdollistamisessa. Voimaantumisen kannalta keskeisimpiä ovat kuitenkin resurssit, joiden pohjalta yksilö tekee elämänlaatuaan parantavia valintoja. Voimaantumista ei voi tapahtua ilman resursseja ja voimavaroja sekä keinoja hyödyntää niitä. (Räsänen 2014: 22–23, 220.)

Tavoitteita ja päämääriä on mahdoton saavuttaa ilman resursseja. Tavoitteita asetetaan sen perusteella millaisia resursseja yksilö omaa ja pystyy käyttämään. Resursseja voidaan määritellä sisäisiksi, ulkoisiksi, biologisiksi ja kulttuurisiksi. Resursseiksi voidaan määritellä kuitenkin vain asioita, jotka suuri joukko ihmisiä tunnustaa. Kulttuurien erilaiset arvot ja tavoitteet määrittävät millaisia resursseja kullakin yhteisöllä on käytössään ja toiveissa hankkia. (Räsänen 2014: 22–23, 220.)

Riittävät, oikeanlaiset resurssit synnyttävät hyvinvointia, kun taas heikot resurssit johtavat pahoinvointiin ja huono-osaisuuteen. Niemistö (2005) jakaa resurssit sosiaalisiin, yhteiskunnallisiin, yksilön ominaisuuksiin liittyviin sekä materiaalsiin resursseihin. Resurssit sisältävät esimerkiksi perheenjäseniä, ystäviä, sukulaisia, työpaikkaa, yhteiskunnan järjestämiä palveluita, aikaa, energiaa, sisukkuutta, yrittämistä, taitoja, asenteita, omaisuutta, moraalialia ja kollegoita. (Niemistö 2005; Räsänen 2014: 220 mukaan.)

8 Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta

Positiivinen psykologia syntyi viisitoista vuotta sitten, kun huomattiin miten psykologian tutkimukset keskittyivät ainoastaan mielen häiriöihin ja poikkeavuuksiin, unohtaen myönteiset ilmiöt kokonaan. Positiivinen psykologia pyrkiikin löytämään ja vahvistamaan ihmisten sisäisiä vahvuuksia. (Lipponen 2014: 203.) Positiivisen psykologian isäksikin kutsuttu Seligman ja *Flow*-ilmiön (ks. Csíkszentmihályi 2005) tutkija Csíkszentmihályi (2000) määrittelevät positiivisen psykologian työkentän koostuvan myönteisistä ominaisuuksista, instituutioista ja tunteista. (Seligman – Csíkszentmihályi 2000: 5.)

Positiivinen psykologi diagnosoi ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä haastavista tilanteista. Tutkimusten kohteena on ihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Positiivisen psykologian ja positiivisen ajattelun ero on siinä, positiivinen psykologia perustaa löydöksensä tutkittuun tietoon kokemusmaailman sijaan. (Lipponen 2014: 203; Ojanen 2014: 10.)

Aristoteleen (384 eaa.–322 eaa.) Nikomakhoksen etiikan (2005: 7, 11) mukaan elämän tärkein tavoite on onnellisuuden saavuttaminen. Onnellisuutta voidaankin pitää yhtenä inhimillisen toiminnan perimmäisistä motivaation lähteistä. Siihen mitä onnellisuus on ja miten se saavutetaan, onkin vaikeampi vastata. Onnellisuuden mysteeriiin on olemassa lukemattomasti erilaisia määritelmiä ja näkökulmia. (Järvilehto – Martela 2010: 4.)

Haastavaksi onnellisuuden määrittelyn tekee myös sen subjektiivinen kokeminen, jonka seurauksena onkin päädytty tarkastelemaan hyvinvointia ja sen ulottuvuuksia. Voidaan kuitenkin väittää jonkinlaisen positiivisen tuntemuksen yhdistävän erilaisia onnellisuuskäsityksiä – onnellisuus on hyvää. Onnellisuus näyttäytyy tavoittelemisen arvoisena asiana. Onnellisuusteorioissa usein kuvataan onnellisuutta haluamisen arvoisena tilana, jossa halutaan olla. Näin ollen onnellisuus voidaan määritellä lyhyeksi tai pidempiaikaiseksi tilaksi, joka näyttäytyy positiivisena ja yleisesti tavoittelemisen arvoisena. (Martela 2013.)

Onnellisuus voidaan jakaa kolmeen eri lajiin, joista ensimmäistä nautintoon perustuvaa onnellisuutta antiikin filosofit kutsuivat hedoniaksi. Toisena lajina on itsensä toteuttamiseen ja intohimoiseen tekemiseen perustuva onnellisuus. Kolmantena lajina voidaan pitää olemassaolon merkityksellisyyteen perustuvaa onnellisuutta, jota antiikin ajattelijat nimittivät eudaimoniaksi. (Järvilehto – Martela 2010: 4.)

Daniel Haybron (2013) ajattelee onnellisuuden olevan oman elämän tunneperäistä arviointia. Haybronin (2013) tunnetilateoriassa onnellisuus erotellaan myös kolmeksi lajiksi: hyväksyntä (*endorsement*), uppotuminen (*engagement*) ja virittäytymisen (*attunement*). Hyväksymisen tasossa on kyse positiivisista tunteista, kuten ilosta ja onnen tunteesta. Uppoutumisemisen tasolla onnellisuus on aktivoitumista ja energisoitumista, kuten esimerkiksi kuten flow-kokemuksissa (ks. Csíkszentmihályi 2005). Virittyminen sen sijaan ilmenee mielenrenteytenä, ahdistuksen kokemisen vastakohtana. (Haybron 2013: 19–25.)

Martin Seligmanin (2002) tunnetiloihin perustuvan jaottelun mukaan myönteinen tunne voi kohdistua menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen. Menneisyyteen kohdistuvia myönteisiä tunteita ovat mielenrauha, tyytyväisyys, täyttymys ja ylpeys, kun taas tulevaisuuteen liitetään toivon, uskon, luottamuksen ja optimismin kokemuksia. Nykyhetkessä tunnetaan rauhallisuutta, mielihyvää, iloa, hurmio, innostusta, riemu ja syventyneisyyttä. Aikaan perustuvat tunneryhmät eroavat toisistaan, olematta välttämättä ollenkaan vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ihminen voi esimerkiksi ylpeillä menneisyydellään, vaikka suhtautuisi pessimistisesti tulevaisuuteensa. Kun oppii tiedostamaan onnellisuuden lajit, on mahdollista vaikuttaa omaan onnellisuuteensa muuttamalla suhtautumistaan menneisyyteen, tulevaisuuteen ja nykyhetkeen myönteisemmäksi. (Seligman 2002: 82.)

8.1 Luonteenvahvuudet

Positiivinen psykologia pyrkii korostamaan ihmisten sisäisiä vahvuuksia ja voimavaroja (Ojanen 2014:284). Petersonin ja Seligmanin (2004) aloittama *Values in Action* (VIA) eli hyveet toiminnassa-hanke on perusta monille positiivisen psykologian toiminnoille. Hankkeen tavoitteena oli löytää luonteenvahvuuksiksi, kattavia, mutta universaaleja ominaisuuksia. (Uusitalo-Malmivaran 2014: 65–66 mukaan.) Luonteenvahvuuksia valittaessa pidettiin tärkeimpänä kriteerinä sitä, että vahvuuksien käyttö olisi myönteistä ja opettavissa olevaa. Oleellista on myös, ettei luonteenvahvuuksien käytöllä vahingoiteta muita, eivätkä ne kulu loppuun. (Peterson – Seligman 2004: 53–107.)

VIA-filosofian päämääränä on tunnistaa yksilön ydinvahvuuksia, siihen kehitetyn VIA-testin avulla. Testin jälkeen yksilö voi ottaa ydinvahvuutensa käyttöön uusien tavoitteidensa saavuttamiseksi. VIA-testi sisältää 120 tai 240 väittämää, riippuen siitä valitseeko lyhyen vai pitkän version. Testi esittää väittämiä, joista osallistuja valitsee parhai-

ten itseään kuvaavan vaihtoehdon. Väittämät mittavat kukin yhtä kahdestakymmenestä neljästä luonteenvahvuudesta. Testin tekeminen kestää noin 15 minuuttia, jonka jälkeen vastaajalle seuloutuu viisi ydinvahvuutta. VIA-testin tarkoituksena on kunkin yksilön parhaiden puolien löytäminen. Tuloksia pohtiessa tulee muistaa, etteivät omien ydinvahvuuksien ulkopuolelle jääneet 21 vahvuutta ole nekään heikkouksia. On tärkeä tiedostaa, ettei VIA-testillä voi saada huonoa tulosta tai epäonnistua. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 72.)

Verrattuna useaan muuhun mittaukseen VIA-testi antaa universaalia sekä ajasta- ja paikasta riippumatonta tietoa. Voidaan sanoa, että yksilön hyvyys rakentuu hänen ydinvahvuuksistaan, joiden tuntemisesta on hyötyä monissa elämän eri tilanteissa. VIA-testin tekeminen on erityisen arvokasta niille, jotka perinteisissä testauksissa ovat saaneet heikkoja tuloksia. Kun henkilö tuntee parhaat puolensa, hänen on mahdollista onnistua myös niissä tilanteissa, joissa vaaditaan pelkästään tiedollista osaamista. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 73.)

Luonteenvahvuuksien käyttö vaikuttaa onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden kokemiseen. Ydinvahvuuksiaan hyödyntävä yksilö tuntee, että hänen todellinen minänsä tulee esiin. Korkean pistemäärän saaminen VIA-testissä ennakoit myös elämäntyytyväisyyden olevan korkealla. Toisin sanoen voimakas luonne liittyy olennaisesti onnellisuuteen. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 75.)

8.2 Voimavarat

Voimavarat ovat ominaisuuksia ja asioita, jotka saavat elämän tuntumaan mielekkäältä ja tukevat haasteellisista tilanteista. Voimavaroiksi luetaan esimerkiksi perhe, ystävät, lemmikit, harrastukset, mielikuvitus, tiedot ja taidot. Jokaisella on voimavaroja. Arjen pyöryksessä, väsyneenä ja stressaavissa tilanteissa voimaa ja iloa tuovat asiat kuitenkin helposti unohtuvat. On tärkeää löytää itselleen sopivia tapoja rentoutua ja pyrkiä keskittymään niihin päivittäin pienen hetken. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry: Millaisia voimavaroja tarvitset? n.d.)

Voimavarat ovat yksilöille ja yhteisölle välttämättömiä selviytymisen kannalta. Voimavaroja voidaan etsiä itsestä, yhteisöstä, yhteiskunnasta ja luonnosta. Ne voivat olla sisäisiä tai ulkoisia, henkisiä tai aineellisia. Voimavarojen käyttämisen ytimessä on tapa, jolla

yksilö suhtautuu ympäristöön, muihin ihmisiin ja itseensä. Voimavarat kertyvät ja vaihtuvat elämässä monesti niiden käytön monipuolistuessa ja muuttuessa luontevamaksi. Usein myös yllättävät ja haastavat tilanteet paljastavat ihmisestä voimavaroja, joita hän ei itsekään tiennyt omaavansa. (Laitoniemi 2006.)

Ihminen joutuu elämänsä aikana toistuvasti ja stressiä aiheuttaviin ja sopeutumista edellyttäviin tilanteisiin, joissa vaaditaan erilaisten selviytymiskeinojen ja voimavarojen käyttöä. Stressikin on sopivassa määrin hyödyllinen, sillä se saa tilanteen tuntumaan haasteelliselta, tutkimaan ja toimimaan, muuttamaan vanhoja toimintatapoja tai ponnistelemaan kovemmin. Kun elämässä on riittävästi haasteita ja virikkeitä, on elämä mielekästä ja toimintakyky säilyy. Kaikkien virikkeiden ei kuitenkaan tarvitse tulla ulkopäin, vaan niitä voi löytää myös itsestään. Voimavarojen toimivuus ja käyttö synnyttävät tunnetta elämänhallinnasta. Kun elämän vaatimukset ylittävät sen mihin yksilö kykenee, joutuvat voimavarat koetukselle. Voimavarojen vähäisyys, heikkous ja puuttuminen aikaansaavat stressin sekä elämänhallinnan ongelmien kasvamista. (Laitoniemi 2006.)

8.3 Tavoitteet

Positiivisessa psykologiassa tavoitteiden asettaminen on yksi alan merkittävimmistä sovelluksista. Tavoitteiden asettamisesta löytyy yhtäläisyyksiä myös yövoimaantumisteorian (Siitonen 1999) osaprosessien päämääräuskomuksiin.

Ilman ohjaavaa visiota tai suunnitelmaa ihmisillä on taipumus ajelehtia. Kun ihmisillä on tavoitteita ohjaamassa elämäänsä, he ovat onnellisempia. Tavoitteen saavuttaminen tuottaa aivoissa dopamiinia, välittäjäainetta, joka vastaa mielihyvän tunteesta. Vastaa- vasti dopamiini aktivoi hermostoa, joka lisää innokkuutta syöksyä uusiin haasteisiin. Tavoitteiden avulla voi seurata omaa kehitystään. Tavoitteet parantavat tuottavuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Ennen kaikkea tavoitteet lisäävät sitoutumista haluttuun päämäärään. (Marano 2003.)

Tavoitteita asettamalla yksilö suuntaa oman mielenkiintonsa ja sitoutuu itselleen merkittäviin asioihin. Greene ja Grant (2004) havaitsivat, että omien tavoitteiden asettaminen oli yhteydessä muun muassa menestykseen omissa kiinnostuksen kohteissaan, elämäntyytyväisyyteen, terveyteen, energisyyteen ja tulevaisuususkon lisääntymiseen. (Greene ja Grant 2004; Leppänen 2009 mukaan).

Arvot määrittävät tavoitteita ja tavoitteet täsmentävät arvoja. Ihminen asettaa sellaisia tavoitteita, joiden päämääriä hän arvostaa. Tunteet tuovat ja vievät energiaa prosessiin antamalla mielikuvia lopputulemasta. Arvoista tekoihin on kuitenkin pitkä matka, varsinkin kun ihmisen tarpeet on huomioitava. (Ojanen 2014: 192.)

Nurmi ja Salmela-Aro (2006) esittävät, että hyvinvointia edistää kun tavoitteet ja tarpeet ovat sopusoinnussa, sisäisten tavoitteiden (itsensä hyväksyminen, liittyminen) merkitys on suurempi kuin ulkoisten (menestys, ulkonäkö, vauraus) tavoitteiden ja tavoitteisiin sitoudutaan. Myös se että, koetaan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi olevan olemassa, tavoitteiden suunnassa on edetty ja tavoitteet ovat realistisia ja saavutettavissa olevia, lisäävät hyvinvointia sen lisäksi, että läheisiltä tai merkittäviltä henkilöiltä saadaan tukea tavoitteiden saavuttamiseen. (Nurmi – Salmela-Aro: 2006; Ojasen 2014: 193–194 mukaan.)

Toiveikkuuden ja tavoitteiden asettamisen välillä on yhteys, siten että omien tavoitteiden ajattelu ja suunnittelu lisää toiveikkuutta ja optimismia. Optimismi voi siis tehostaa kykyjä saavuttaa tavoitteet. Se voi myös antaa tukea suunnitella lisää tavoitteita tulevaisuudessa. Toiveikas henkilö pystyy määrittelemään tavoitteensa, tietää miten sinne pääsee ja on motivoitunut saavuttamaan unelmansa. Toiveikkuus siis auttaa läpi vaikeuksien ja hankalien tilanteiden. (Barnard 2008.)

Snyderin (1994; 2000) tutkimuksissa toivolla tarkoitetaan tahdonvoiman ja keinojen hallinnan yhteistulosta silloin, kun jokin tavoite on olemassa. Yksilön tahto ja hallussa olevat keinot vaikuttavat siihen energiaan, joka suuntautuu hänen asettamiinsa päämääriin. Tahdonvoima on sitoutuneisuutta ja päättäväisyyttä lähteä matkalle ja kohdata vastaan tulevat haasteet ja mahdollisuudet. (Snyder 1994; 2000; Ojasen 2014: 194 mukaan.)

8.4 Myönteinen elämänasenne

Ymmärrettäessä onnellisuus aineellista hyvinvointia ja hetken huumaa laveammin, ilmenee, että yksilöllä on mahdollisuus lisätä onnellisuuden kokemustaan jos hän keskittyy muuttamaan omaa sisäistä tapaansa suhtautua maailmaan. Oikeaoppisempaa olisikin keskustella onnellisuuden tavoittelun sijaan onnellisuuteen kasvamisesta. Pysyvän onnellisuuden perusta on myönteisen ajattelutavan ja asenteiden omaksumisessa. Osalle

ihmisistä tällainen myönteinen suhtautuminen ja luontaista, jotkut omaksuvat tavan toisten tuella, kun taas joidenkin tulee ahkeroida paljonkin saadakseen myönteisemmät ajattelutavat osaksi arkeaan. Positiivisen psykologian tutkimuksissa (ks. esim. Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002, 2011) on kuitenkin käynyt ilmi, että negatiivisia ja totuttuja ajattelutapoja on mahdollista kehittää, minkä johdosta myös yksilön onnellisuus lisääntyy. (Martela – Järvilehto 2012: 28–29.)

Fredricksonin (2009) teoria ja tutkimukset antavat näyttöä myönteisten tunteiden merkityksestä. Myönteiset tunteet kehittävät ja laajentavat sekä yksilöiden että ryhmien ajattelua ja huomiokykyä. Myönteiset tunteet muuttavat ihmisiä joustavammaksi ajatuksissaan ja toiminnoissaan sekä paremmaksi havainnoimaan ympäristöään. Myönteisesti asennoituessaan yksilö on kyvykkäämpi ratkaisemaan ongelmia sekä avoimempi oppimaan ja vastaanottamaan tietoa, palautetta ja neuvoja. Myönteisessä mielentilassa helpottuvat myös tutustuminen uusiin ihmisiin ja vanhojen sosiaalisten kontaktien ylläpito. Samoin vahvistuvat yksilön myönteinen elämänasenne, päämäärähakuinen toiminta sekä haasteisiin ja ongelmatilanteisiin suhtautuminen. Tutkimukset osoittavat, että myönteiset tunteet auttavat kehoa irtautumaan stressireaktioista ja heikentävät kielteisten tunteiden fyysisiä ja psyykkisiä seurauksia. (Fredrickson 2009, Lipposen 2014: 210 mukaan.)

Omaan onnellisuuteen on siis mahdollista vaikuttaa. Avaimet elämänasenteen muuttamiseen saattavat joskus kuulostaa liiankin yksinkertaisilta. Omien ajatusten virittäminen ei tapahdu nappia kääntämällä. Pitkän prosessin ja systemaattisen harjoittelun tuloksena on kuitenkin mahdollista muovata negatiivisia asenteita ja tottumuksia myönteisempään suuntaan sekä opetella uusia ajattelumalleja vanhojen tilalle. Tähän vaativaan urakkaan pystyy vain harva yksin. Useimmiten onnellisemmaksi oppimisessa tarvitaan ulkopuolista apua ja tukea. (Martela – Järvilehto 2012: 29.)

Yksin tai yhdessä, tärkeää olisi kuitenkin opetella suuntaamaan ajattelua myönteisemmäksi ja oppia löytämään epäonnistumisista kasvattavia tekijöitä, sillä lopulta onni ja sen avaimet löytyvät jokaiselta itseltään. Mietiskely ja tuntemusten havainnointi auttavat selkiyttävään päämäärä ja intohimon kohteita. Mielikuvaharjoittelu ja ajattelunhallinta ovat hyödyllisiä keinoja valjastaa voimavarat ja vahvuudet tärkeisiin tavoitteisiin. (Järvilehto – Martela 2010: 17.)

9 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyön aihe ja kehittämistehtävä löytyivät vuoropuhelussa työelämän yhteistyötahon kanssa. Vamoksen Sörnäisten toimipaikan esimiehen kanssa käytyjen keskustelun pohjalta nousi esiin tarve voimaannuttavalle, taidelähtöiselle toiminnalle, joka sisältäisi kuntouttavan työtoiminnan ryhmän päiväohjelmaan. Aloitimme yhteistyön työelämäkumppanin kanssa keväällä 2014. Lopullinen suunnitelma ja kehittämistehtävä tarkentuivat syksyn 2014 aikana, jolloin olin yksikön esimiehen kanssa yhteydessä niin vierailujen, puhelujen kuin sähköpostinkin kautta.

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ryhmä, jonka tavoitteena on tukea nuorten reflektiota unelmien ja tavoitteiden, voimavarojen ja vahvuuksien sekä myönteisen elämänasenteen alueilla. Toisena tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanille Vamos- palvelukokonaisuuden kuntouttavan työtoiminnan yksikölle uusi ryhmänohjausmenetelmä.

Ryhmän kantavana ideana on käyttää elokuvaa voimaannuttavasti, katselukokemuksen ja reflektion kautta. Elokuva toimii virittäjänä ja kosketuspintana päivän teemaan. Muiden valitsemieni luovien, toiminnallisten menetelmien eli; valokuvakorttien sekä aarrekartta-työskentelyn on tarkoitus tukea elokuvakokemuksen aikaansaamaa reflektointia ja pohdiskelua. Kuvakortteja käyttämällä nuori pystyy kuvittamaan ja sanoittamaan ajatuksensa sekä löytää uusia mielikuvia. Aarrekartan valmistaminen auttaa tekijäänsä muodostamaan unelmistaan konkreettisia tavoitteita, jotka kannustavat elämäntähtämyksiin.

10 Elokuvaryhmän toteutus

Monimuotoisen opinnäytetyöni tuotoksena suunnittelin ja ohjasin toiminnallisia menetelmiä sisältäneen elokuvaryhmän Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan nuorille tammi-kuussa 2015. Päädyimme yhteistyötahoni kanssa ajoittamaan ryhmäkerrat viikon välein, torstaipäivisin klo 11–14. Jokainen kolmesta ryhmäkerrasta alkoi elokuvan katselemisella ja reflektoinnilla, päättyen päivän teeman pohdintaan omassa elämässä, kuvakorttien ja aarrekartta-työskentelyn kautta.

10.1 Luovat, toiminnalliset menetelmät

Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret kamppailevat usein myös itsetunnon ongelmien kanssa. Vaikeudet koulun käymisessä ja työn hankkimisessa passivoivat nuorta, heikentäen heidän aloitekykyään entisestään. Nuorten aktivoitumisen tukemiseksi voidaan järjestää mielekästä, toiminnallista tekemistä, jonka kautta mahdollistuvat onnistumiskokemukset tukevat itsetunnon ja itsenäistymisen kehittymistä. Nuorten myönteistä suhtautumista tulevaan vahvistetaan, yhdistämällä toimintaan myös ammatillisia tavoitteita. (Hämäläinen 2000: 13.)

Luovaan toimintaan perustuvat työmuodot ovat suosittuja sosiaalipedagogisessa työssä, jossa pyritäänkin painottamaan toiminnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä. Toiminnassa on tarkoitus luoda avoin ja vuorovaikutuksellinen tila, johon kaikki voivat täysipainoisesti vaikuttaa. Liian tarkkaan ja kaavamaisesti ei kuitenkaan kannata toimia, sillä se usein kahlitsee ja tukahduttaa tarvittavan luovuuden. Toiminnan keskellä on hyvä muistaa, että tärkeintä on ihmisten kohtaaminen ja aito vuorovaikutus. (Hämäläinen 1999: 67–69.)

Luova toiminta pohjautuu ihmisen luonnolliselle olemukselle, luovana, yhteisöllisenä ja elämyksiä etsivänä olentona. Luovuuteen perustavat toiminnot rentouttavat, eheyttävät ja auttavat saavuttamaan sisäistä tasapainoa. Luovat toimet toimivat apuna itsetuntemuksen jäsentämisessä ja syventämisessä, mikä tuo uuden näkökulman tarkastella elämää arvoineen ja merkityksineen. Luova toiminta eri muodoissaan antaa uutta sisältöä elämään, se auttaa rakentamaan omaa maailmankuvaa ja elämäntulkintaa sekä työstämään erilaisia elämäntilanteiden haasteita. Luovan toiminnan avulla voidaan löytää uusia puolia ja mahdollisuuksia itsessä ja elämässä. (Hämäläinen 1999: 67.)

Luovina, toiminnallisina menetelminä voidaan käyttää niin musiikkia, kuvataiteita, kirjallisuutta, liikettä, tanssia, elokuvaa kuin draamaa ja seikkailuakin. (Heiskanen – Hiisijärvi n.d.) Lisäksi menetelmiä voidaan soveltaa monella tapaa. (Hämäläinen 1999: 67–68.) Esimerkiksi luovien menetelmien ryhmä mahdollistaa vuorovaikutuksen muiden osallistujien kanssa. Ratkaisukeskeisellä otteella ohjaaminen luo osallistujille turvallisen ympäristön tutkistella ja reflektoida kokemuksiaan. Ryhmä antaa vertaistuen lisäksi, mahdollisuuden nähdä muiden tapoja ajatella ja selviytyä haastavista tilanteista. Se avaa ikkunan uusiin, erilaisiin näköaloihin. (Heiskanen – Hiisijärvi n.d.)

Luovat menetelmät toimivat muutoksen avaimina, vaikuttamalla asenne- ja tunnetasoilla, laajentaen kokijan maailmankuvaa ja minäkäsitystä. Luovat menetelmät helpottavat stressin kokemista, sillä menetelmien kautta on mahdollista löytää voimavaroja, kehittää ongelmanratkaisukykyä sekä suhteuttaa asioita. Uusia näkökulmia esiin tuova toiminta auttaa yksilöä löytämään oman paikkansa, jossa hän kokee olevansa merkityksellinen ja tarpeellinen osa yhteisöään. (Heiskanen – Hiisijärvi n.d.)

Luovien, toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tukea yksilön identiteetin rakentumista. Ihmisiä voidaan auttaa refleктоimaan ja tarkastelemaan elämänhistoriaansa, elämäntilannettaan ja tulevaisuuttaan. Identiteetin vahvistamisessa on tärkeää kiinnittää huomiota yksilön myönteisiin puoliin. Keskeiseksi tehtäväksi identiteetin rakentumisen ja voimaantumisen tukemisessa nousee nuoren ohjaaminen tunnistamaan omia voimavarojaan ja käyttämään niitä vaikuttaen tietoisesti omaan elämänsä kulkuaan – samalla kun kiinnitetään huomiota nuoren työ- ja koulutusongelmien ratkaisemiseen ja sosiaalisen identiteetin muotoutumiseen. (Hämäläinen 1999: 69–70).

10.1.1 Elokuva

Elokuvaa katsoessa koetaan itse asiassa omassa itsessä ja tajunnassa jo olevia tunteita, joita elokuva vain stimuloi. Elokuvassa nähdään ja koetaan oma tunnemaailma ja elämänhistoria. Katsojan tunteet ja käsitykset heijastuvat valkokankaalle, samalla nostaen jo olemassa olevia tunteita tietoisuuteen. Elokuva luo tiiviin, kaksisuuntaisen vuorovaikutussuhteen valkokankaan ja katsojan tajunnan välille. (Mäkipää 1996: 5–6; Lehto 2008.)

Valkokankaalla näkyvä maailma on katsojan itsensä luoma ja elävöittävä todellisuus. Elokuva toimii katsojalle peilinä – reflektion välineenä – jolla tarkastella omaa itseään,

joten se sopii käytettäväksi herättelijänä oman voimaantumisen tukemiseen. Sisäisen tarkastelun lisäksi, elokuva jäsentää myös katsojan suhdetta ulkomaailmaan tarjoamalla ikkunan elokuvassa esiintyvään tapaan elää, toimia ja ajatella. Elokuvaa auttaa katsojaa rakentamaan ja todentamaan tietoisuutta itsestään sekä käsitystään muista ja maailmasta. (Mäkipää 1996: 6, 17–20; Lehto 2008.)

Elokuvateatterin pimeys heikentää katsojan sisäistä kontrollia ja edesauttaa oman tietoisuuden katoamista. Pimeässä teatterissa, elokuvaa katsellessa on mahdollista vapautua ajattelua rajoittavista tekijöistä ja ohjeista sekä huomata uskottavia ja uskomattomia asioita mielikuvituksessaan. (Mäkipää 1996:6–7; Lehto 2008.)

Elokuvan aiheuttama reaktio lähtee aina katsojasta itsestään, vaikkakin elokuvissa esiintyy paljon tarkoitushakuisia stimulantteja. Elokuvaa ei siis luo tunteita tyhjästä, vaan stimuloi katsojan omia tunteita. Katsoja reagoi elokuvassa esiintyviin asioihin yksilöllisesti, riippuen omista tarpeistaan ja lähtökohdistaan. (Mäkipää 1996: 8; Lehto 2008.)

Elokvaterapia on eräs luovuusterapian muoto, kuvataiteen, musiikin, kirjallisuuden, tanssin ja draaman joukossa. Elokvaterapiasta muita luovuusterapioita kokonaisvaltaista tekee se, miten se muistuttaa eniten elämää, arkineen, juhlineen, iloineen ja suruineen. (Mäkipää 1996: 14.) Opinnäytetyössäni on kuitenkin käyttänyt varsinaista elokvaterapiaa, vaan sovelsin elokuvan terapeuttisesta menetelmästä sosiaalipedagogiseen näkökulmaan ja tavoitteisiin sopivan, niin että tarkoituksena oli nuorten voimaantumisen tukeminen. Käyttämäni menetelmäni voidaankin kuvata voimaannuttavaksi elokuvan käytöksi, joka pohjautuu sosiaalipedagogiikan kasvatukselliseen ideologiaan, hyödyntäen elokvaterapian piirissä olevaa menetelmäosaamista- ja tietämystä.

Elokuva on vuorovaikutuksen väline, jolla elokuvan tekijä haluaa viestiä katsojille. Elokuvan sanoman lisäksi se kertoo sen hetken ajasta ja elämämenosta. Elokuvan muoto, laatu tai tyyli valitaan käyttötarkoituksen mukaan, mutta pääsääntöisesti kaikkea elävää kuvaa voidaan käyttää terapeuttisesti tai voimaannuttavasti. Toimintaan soveltuvan elokuvan ei tarvitse olla kriitikoiden ylistämä taide-elokuva, sillä voimaannuttavassa elokuvakokemuksessa taidenautinto on toissijaista. Ainoana kriteerinä on, että elokuva koskettaisi ja puhuttelisi katsojaa. Katsoja antaa elokuvalla merkityksen. (Mäkipää 1996: 15; Lehto 2008.)

Elokuvan käyttö jaotellaan kolmeen osaan: toiminnalliseen, vastaanottavaan ja interaktiiviseen. Toiminnalliseen elokuvan käyttöön kuuluu elokuvallisten tallenteiden tekemiseen liittyvää toimintaa, kuten käsikirjoitusta, kuvausta ja näyttelemistä. Vastaanottavaa elokuvan käyttöä on sekä analyttisenä eli oivallusta tuottavana että supportiivisena eli tukea antavana elokuvien katsomisena. Teknologian kehittymisen myötä on mahdollistunut myös interaktiivinen, vuorovaikutteinen elokuvan käyttö. Nykyaikaiset tietokone- ja konsolipelit toimivat esimerkkeinä interaktiivisesta elokuvan käytöstä, sillä niiden avulla katsoja kykenee vaikuttamaan tapahtumien kulkuun. (Mäkipää 1996: 16–19; Lehto 2008.) Opinnäytetyössäni käyttämä elokuvatoiminta on vastaanottavaa ja siinä on piirteitä sekä analyttisestä että supportiivisesta terapeutisesta toiminnasta.

Analyttinen, oivallusta tuottava elokuvan käyttö edellyttää hyvää keskittymistä ja häiriötekijöiden minimoimista. Oivaltavaan elokuvan katsomiseen liittyy vahvasti peiliulottuvuus, jolla tarkoitetaan näköalaa oman itsen sisälle. Peili heijastaa omaa sisintä, herättäen tiedostamattomia tunteita, ajatuksia tai kysymyksiä. Peilaamalla elokuvaa omaan itseensä voidaan tarkastella ja oivaltaa uusia asioita. Peiliulottuvuudessa katsojalla on mahdollisuus kokea muiden todellisuutta, toisten tapaa ajatella, tuntea ja elää. Samalla katsoja voi tarkastella omaa itseään, vertailla ja suhteuttaa omia ajatuksiaan suhteessa muihin. Peilitasolla katsoja voi nähdä itsensä ulkopuolisen silmin. Peiliulottuvuuden päämääränä on minää eheyttävä ja minätietoisuutta lisäävä vaikutus. Elokuvan katsomisessa peiliulottuvuus ilmenee identifikaation ja projektion tasoilla. (Mäkipää 1996: 17–19; Lehto 2008.)

Supportiivisessa elokuvan käytössä korostetaan myönteistä suhtautumista elämään. Vakavien teemojen lisäksi supportiiviseen elokuvan käyttöön soveltuvat myös viihde- ja huumorilaiselaiset elokuvat. Supportiiviseen elokuvakokemukseen liittyy olennaisesti ikkunalottuvuus, jolla tarkoitetaan tässä yhteydessä katselemista itsestä ulos, kohti ulkomaailmaa. Ikkunan kautta katsoessa nähdään muiden ihmisten tapoja kokea, ajatella ja toimia. Ikkuna antaa katsojalle vaihtoehtoja, mahdollisuuksia, uskoa ja toivoa. Ikkuna toimii tukea antavana, mallioppimisen ulottuvuutena. Ikkunalottuvuus toimii tietoisuutta lisäävästi. Sen tavoitteena on selkiyttää sisäisen ja ympäröivän todellisuuden rakenteita sekä laajentaa maailmankuvaa. Ikkunakokemuksen kautta katsojan ymmärtää elämässä vastaantulevat ongelmatilanteet ja haasteet esteiden sijaan hidasteiksi. (Mäkipää 1996:19–20; Lehto 2008.)

Elokuvan merkitys pohjautuu neljän tekijään ja tasoon. *Identifikaatio*ssa samastutaan elokuvan henkilöihin ja ympäristöön sekä muodostetaan niihin emotionaalinen yhteys. *Projektio*ssa elokuvan henkilöihin tai heidän kauttaan heijastetaan katsojan omia, usein voimakkaitakin tuntemuksia. *Imitaatio*ssa jäljitellään elokuvan henkilöiden olemusta, oppien erilaisia toimintamalleja, tai löytämällä uusia arvoja ja normeja sekä moraalia omaan elämäänsä. *Idealisaatio*ssa luodaan elokuvan henkilöistä ihanteita, auktoriteetteja ja esikuvia, jotka auttavat oman epävarmuuden sietämisessä ja auttavat ongelmatilanteissa. Idealisaation myötä vahvistuu kykymme tavoitella päämääriä ja unelmia. (Mäkipää 1996: 8; Lehto 2008.)

Elokuva on havaittu voimakkaaksi oppimisen välineeksi. Viimeaikaiset teoriat oppimisesta ja luovuudesta viittaavat siihen, että ihmisillä on useita erilaisia ”älyjä”. Elokuvien katselu voi aktivoida ja kehittää kaikkia näitä seitsemää ”älyä”: looginen (juoni), kielellinen (vuoropuhelu), visuaalinen-spatiaalinen (kuvat, värit, symbolit), musiikki (äänet ja musiikki), ihmissuhde (tarinankerronta), kinesteettinen (liikkuvat), ja psyykkiset (sisäinen opastus). Mitä enemmän näihin älylottuvuuksiin päästään käsiksi, sitä nopeammin oppimista tapahtuu, sillä ne käyttävät kukin eri tiedonkäsittelyn ulottuvuuksia. Elokuvat herättävät myös tunteita, mikä lisää todennäköisyyttä, että ihmiset muuttavat vanhoja käyttäytymismallejaan. (Wolz 2006.)

Elokuvan aikana ymmärretyt asiat kertovat katsojille mitä tehdä samalla, kun tiedostamattomat oivallukset antavat heille motivaatiota. Katsoja voi saada tukea oman käyttäytymisensä muuttamiseen motivoitumalla roolihahmon rohkeudesta haasteiden edessä. Roolihahmoon samaistuminen voi auttaa katsojaa kehittämään omaa egoaan, kuin he muistavat omat, unohtuneet sisäiset voimavaransa ja tiedostavat elokuvan avulla tilanteita, joihin näitä resursseja voidaan soveltaa. Myös erilaisten ja ei-pidetettyjen roolihahmojen ymmärtäminen voi herättää katsojan ymmärtämään omia varjopuoliaan sekä tiedostamaan asioita todellisesta minästään ja potentiaalistaan. (Wolz 2006.)

Kantavana ajatuksena suunnittelemassani ryhmässä oli tarkastella elokuvien kautta ihmisten erilaisia sisäisiä ja ulkoisia maailmoja, haasteita ja voimavaroja sekä valintoja ja niiden vaikutuksia. Toiminta oli passiivista elokuvan käyttöä, ja siinä oli viitteitä sekä analyyttisestä että supportiivisesta elokuvaterapiasta, sillä elokuva toimi sekä reflektion mahdollistajana (peiliulottovuus) että ajatusten virittäjänä. (ikkunaulottovuus) Sovelsin Mäkipään (1996) elokuvaterapian eläytymisharjoitusta, jossa on ajatuksena, että jokainen ryhmästä eläytyy yhteen tiettyyn elokuvan roolihahmoista ja samaistuu tähän koko

elokuvan ajan. Harjoituksesta poiketen en pyytänyt nuoria eläytymään yhteen tiettyyn hahmoon, vaan keskittymään ja tarkastelemaan elokuvaa ja siinä esiintyvien henkilöiden tekemiä valintoja, liittyen päivän teemaan. Kuten eläytymisharjoituksessakin, elokuvan jälkeen purimme kokemaamme pohtimalla katsottua elokuvaa ja päivän teemaa esittämieni apukysymysten avulla. Elokuvan hahmojen tunteita ja tekoja käsittelevät kysymykset pyrkivät etäännyttämään vaikeiden asioiden pohtimista. Tavoitteena oli että nuoret pääsisivät pohtimaan moniulotteisia, vaikeaksikin koettuja tilanteita ja tekoja ulkopuolisen silmin, niin että elokuvan hahmot ja juoni toimivat peileinä nuorten omille ajatuksille. Harjoituksessa elokuvaa tarkasteltiin identifikaation ja projektion tasoilla. (Mäkipää 1996: 8, 17- 20, 60.)

10.1.2 Picture This -valokuvakortit

Valokuvilla on ainutlaatuinen kyky stimuloida mielikuvitusta, muistia ja tunteita. Ne toimivat tehokkaina katalyyttejä tarinoiden kertomiseen, kirjoittamiseen ja reflektioon arvoista ja prioriteeteistamme – sekä muutoksista, joita haluamme elämäämme. (Innovative Resources 2012: 14, 24.)

Visuaalisen viestinnän välineenä, valokuvilla on valtaa ja resonanssia, joka eroaa muusta visuaalisesta mediasta. Valokuvaterapeutti Judy Weiser (1999) esittää, etteivät useimmat ihmiset ajattele, tunne ja muista sanojen muodossa, vaan ikonisten mielikuvien, ajatusten, kuvien ja visuaalisten käsitteiden keinoin. Näistä mielen kuvista muodostuu kognitiivisia karttoja, joita me pyrimme käsittämään ja esittämään muille puhumalla tai kirjoittamalla. Sanat eivät voi kuitenkaan koskaan täysin kuvata sitä, mitä on sisälämme. (Weiser 1999: 343; Innovative Resources 2012: 6 mukaan.)

Kaikki metaforat toimivat oikoteinä merkitykseen ja muutokseen. Valokuvaus, visuaalisena metaforana voi herättää tunteita – jopa yllättävän nopeita ja voimakkaita. Se, että saa tulkita valokuvia omien kokemuksiensa pohjalta, voi olla usealla tavalla vapauttavaa. Ensinnäkin asiakkaan oma tulkinta, joka on oikea heille itselleen, voi jo itsessään olla voimaannuttavaa. Samoin sen tunnustaminen, että käsityksemme samasta kuvasta voivat vaihdella merkittävästi, tarjoaa tehokasta oppia siitä, miten aktiivisesti rakennamme merkityksiä omilla erilaisilla tavoillamme. Valokuvien antamaa merkitystäkin voidaan muotoilla useilla erilaisilla kysymyksillä tai valintakriteereillä. Valintojen tekeminen erilaisista kuvista sekä kuvakerroksista voi saada aikaan monenlaisia arvoja, uskomuksia, tunteita ja tarinoita. (Innovative Resources 2012: 7.)

Picture This -valokuvakorttipakka koostuu 75:stä värillisestä valokuvasta, joissa on vangittuna erilaisia osasia elämämme varrelta: on arkipäiväisiä, hassuja, sielukkaita, leikkisiä, haastavia, iloisia kuin kekseliäitäkin kuvia. Brent Seamerin valokuvaamisessa kortteissa on läsnä palasia sekä kaupunkien että maaseutujen maisemista. Kuvat herättävät mielikuvia, joille katsoja antaa oman merkityksensä. Picture This -valokuvakorttipakka on käytössä kouluissa, työpajoissa, vankiloissa, yhteisöissä sekä erilaisissa järjestöissä ja ohjaustuokioissa. Picture This -korttipakan muodostuvat valokuvat ovat otoksia jokapäiväisestä arjesta, mikä tekee niistä sopivia peilejä heijastamaan sisäistä maailmaamme: kaikkea leikkisyyttä, sielukkuutta, toiveita, unelmia, kamppailuja, pettymyksiä ja iloja, jotka kertovat meistä ihmisinä. Osa kuvista voidaan kokea haikkeiksi, jotkut arkipäiväisiksi ja jotkut ehkä haastavaksi tai jopa hyytäviksi. Yhdessä Picture This -valokuvat edustavatkin koko ihmiselämän kirjoa, tunteita laidasta laitaan. (Innovative Resources 2012: 2, 24.)

Opinnäytetyössäni käytin Picture This -valokuvakortteja keskustelun virittäjänä ja tukena. Levitin korttipakan kuvapuoli ylöspäin pöydälle, ja pyysin nuoria valitsemaan kortin, jonka he yhdistivät esittämäni kysymykseen. Lopuksi kävimme vuorotellen läpi valitsemiamme kortteja, kertoen aina sen verran kuin halusimme ja koimme turvalliseksi. Tehtävän tavoitteena oli antaa kuvien herättää nuorissa uusia, erilaisia mielleyhtymiä ja merkityksiä. Kortit toimivat myös välineenä, jonka avulla ja kautta oli helpompi sanoittaa itseään ja haastavia aiheita.

10.1.3 Aarrekartta

Jokainen ihminen unelmoi, mutta harva uskoo unelmiensa toteutumiseen. Verrattuna konkreettiseen tavoitteeseen unelma viittaa enemmänkin epärealistiseen haihatteluun. Unelmat ovat kuitenkin juuri niitä, jotka vievät elämässä eteenpäin ja kasvattavat ihmisenä. Kristiina Harjun (2000) kehittämä Aarrekartta-työskentely on mielen muutosvalmennusta, jossa hyödynnetään arkisia ajattelu- ja toimintatapoja laajentamalla niiden käyttöä arkiajattelusta unelmiin. Unelmat toimivat ratkaisevina kiihdyttiminä. Ne ohittavat tavanomaisen tavoite- ja visiotyöskentelyn, sillä prosessiin kytketään mukaan myös alitajuisia voimavaroja. (Harju 2000: 55, 113; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Aarrekartta on työkalu ja menetelmä, jonka avulla unelmia voidaan työstää todeksi. Toiminnassa on kysymys mielikuvituksen venyvyydestä ja sallivasta, ennakkoluulottomasta asenteesta, joka ohjaa ihmistä kohti tiedostettuja tavoitteitaan, saaden hänet näkemään

unelmiin johtavia ratkaisuja ja polkuja. Unelmien tiedostaminen ja suhtautumisen luotavaisesti niiden toteutumiseen, muuttaa myös tapaa tarkastella todellisuutta. Havainnot alkavat herkiytyä ja keskittyä unelman toteuttamisen kannalta tärkeisiin asioihin, jotka saattavat uutuudeltaan yllättää. Vastaantulevat valinnat ja ratkaisut johdattelevat kohti unelman toteutumista. Aarrekarttatyöskentelyssä tietoinen mieli ja alitajunta valjastetaan yhdessä unelman toteuttamiseen. (Harju 2000: 14–15, 39–40, 113; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Aarrekarttaa laadittaessa on ensiksi mietittävä, hahmotettava ja selkiytettävä mistä unelmoidaan. Tarkoituksena on etsiä itselle merkittäviä, aitoja unelmia ja aarteita. Epäaidot ja pakotetut unemat eivät toimi yleensäkkään, koska niihin ei sitouduta samalla tavalla itselle merkityksellisiin unelmiin. Ennen aarrekartan tekoa onkin hyvä varata aikaa, miettiä ja keskittyä unelmoimiseen. Ei ole väärää tai huonoja unelmia – pienetkin asiat ja tavoitteet tuovat mielihyvää. Tärkeintä, että unelma on aito ja itselle tärkeä. Vaikka tavoitteita on usein enemmänkin, kannattaa aarrekarttaan mahdollistaa korkeintaan viisi unelmaa kerrallaan, että niihin pystyy paremmin keskittymään. Aarrekarttatyöskentely auttaa hahmottamaan ja selkeyttämään omia päämääriään, toimien oppaana ja karttana matkalla kohti unelmien toteutumista. Koska unelmilla on taito kadota arjen pyöryksessä, olisi hyvä ripustaa valmis aarrekartta paikkaan, josta sen näkee mahdollisimman usein. Aarrekarttaa päivittäin tutkimalla unemat pysyvät mielessä ja fokus itselle tärkeissä asioissa. Aito unelma tuottaa mielihyvää jo matkavaiheessaankin. (Harju 2000: 17, 23–31, 75–79; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Aarrekarttoja on kolmea eri mallia: visuaalisia, auditiivisia ja kinesteettisiä, jotka pohjautuvat erilaisiin tapoihin hahmottaa maailmaa. Toiset havainnoivat parhaiten silmien antamien signaalien avulla, toiset luottavat eniten kuuloaistiin perustuviin havaintoihin, kun taas joillekin ovat tärkeitä toimintaan ja tuntemuksiin liittyvät havainnot. Kuvalliset aarrekartat ovat ihmisen vanhimpia tapoja kuvata hyvää elämää. Jo kalliomaalauksissa löytyy hahmotelmia asioista, joita odotamme tapahtuvaksi. Aarrekartoilla useimmiten tarkoitetaan visuaalisia, lehdistä leikatuista kuvista koostuvia kuvakollaaseja. Harjun (2000) mukaan aarrekarttaan kannattaa liittää erityisesti kartan tekijää puhuttelevia kuvia ja sanoja. Aarrekartan ei ole syytä miellyttää muita tai selittyä muille kuin tekijälleen. Oleellista on muistaa kohdistaa aarrekarttaan liitetyt kuvat, niin ne ovat tulossa ja tapahtumassa tekijälle itselleen. (Harju 2000: 66–70, 76, 79–80; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Kun kartta tulee valmiiksi, sille voidaan määrätä tarkistuspäivä. Harju (2000) suosittelee tarkistuspäivän asettamista muutaman kuukauden päähän, sillä mieli uupuu herkemmin työskentelemään liian kaukana olevan asian eteen. Unelmat eivät kuitenkaan välttämättä aina toteudu niille määrättyinä tarkistuspäivinä. Silloin voidaan miettiä syitä ja esteitä. Onko unelma ollut tarpeeksi täsmällinen tai vilpitön vai onki tekijän oma epäluottamus haitannut toteutumista? Monesti unelman tarkennus ja oman asenteen muuttaminen auttavat. Negatiiviset, epäluottavaiset ajatukset jarruttavat mielen vapaata liikettä. Mieli ohjelmoituu onnistumaan luottavaisella ja positiivisella asenteella. (Harju 2000: 82–86; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Aarrekartta ei ole kuitenkaan taikalamppu, eikä sen avulla jokainen toive käy automaattisesti toteen. Saattaakin olla, että toteutumattomat unelmat osoittautuvat hyviksi itsetutkiskelun välineeksi. Harjun (2000) mukaan aarrekartan tekijän ajattelu ja asenne ovat perusesteenä kartan toimimattomuuteen. (Harju 2000: 13). Uskon puute ei anna unelmille mahdollisuutta toteutua, sillä alitajunta tottelee negatiivisia ajatuksia eikä ohjaa ihmistä unelman kannalta oikeisiin ratkaisuihin. Joskus unelmaan on myös suhtauduttu turhan vaativalla asenteella, eikä sallittu unelman toteutua omalla painollaan ja tavallaan sekä siihen liaksi takertumatta. (Harju 2000: 13, 55–63, 80–82; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Harju (2000) painottaa, että aarrekarttatyöskentely on vain väline, jonka avulla ihminen saavuttaa luottamuksen itseään ja elämää kohtaan. Aarrekarttatyöskentelyn lisää itseluottamusta ja uskoa, siihen että elämä kannattelee, mikäli rohkenee tavoitella unelmiin. (Harju 2000: 7, 53; Aarrekartta opastaa unelmiin n.d.)

Opinnäytetyössäni käytin pohjana ja sovelsin Harjun (2000) Aarrekartta-menetelmää nuorten kanssa niin, että esittelin nuorille Aarrekartta-menetelmän ensimmäisellä tapaamiskerralla – elokuvan ja valkokuvakorttien jälkeen – jonka pohjalta nuoret aloittivat unelmiensa konkretisoimisen tavoitteiksi ja toivotuiksi tulevaisuuden tiloiksi. Aarrekartta-tekävä jatkui prosessinomaisesti jokaisella tapaamiskerralla, niin että ensin heräteltiin ajatuksia ja jätettiin niitä hautumaan. Tavoitteena oli, että nuoret ottavat menetelmän ja unelmansa tosissaan, antaen aikaa ja ajatusta asialle. Aarrekarttatyöskentelyn prosessimaisuus tuki myös nuorten elämänhallintaa opettamalla tavoitteiden asettamiseen ja elämän suunnittelemiseen sekä pitkäjänteisyyteen ja sinnikkyYTEEN.

Toin ensimmäisellä kerralla mukanani ison kassillisen erilaisia aikakauslehtiä, joista nuoret saivat valita ja leikata unelmiaan vastaavia kuvia ja tekstinpätkiä. Kerätyt lehtileikkeet sommiteltiin ja liimattiin isolle värilliselle kartongille, johon oli mahdollista myös piirtää tai kirjoittaa. Valmiin aarrekartan sai viedä kotiinsa, jossa sitä on hyvä katsella mahdollisimman usein, unelmien pysyessä näin mielessä arjen keskellä.

10.2 Korso – Unelmat ja tavoitteet

Ensimmäisen tapaamiskerran elokuvaksi valikoitui kotimainen Korso (2014), jossa päähenkilö, parikymppinen Markus haaveilee katukoristähden urasta New Yorkissa, vaikka kuluttaakin päivänsä ystäviensä seurassa Korson lähiössä lorvien. Markuksen tasainen arki saa käänteeseen pikkusisko Hetan alkaessa seurustella tummaihoisen lukiolaispoika Jojon kanssa. Jojon ja Markuksen välille kehkeytyy kärhämää Jojon kyseenalaistaessa Markuksen koripallohaaveet. Jojon seurassa myös Heta alkaa nähdä veljensä lähiöön juuttuneena ja koulut keskeyttäneenä luuserina, joka ei saa kunnon otetta elämästään. Pelastaakseen kasvonsa Markus päätyy lainaamaan unelmaa varten tarvitsemansa matkarahat Murikalta, Korson paikalliselta rikolliselta. Velanmaksun aika kuitenkin koittaa ja saa Markuksen uskon itseensä koetukselle. Lopulta Markus kuitenkin laittaa kaiken peliin unelmansa eteen. (Korso 2014; Koulukino: Korso 2014.)

Elokuvasta nousee vahvana Markuksen usko omaan unelmaansa. Unelmat toimivatkin ensimmäisen tapaamiskerran teemana. Elokuva virittelee aiheeseen ja toimii samalla ikkunana toisenlaiseen maailmaan sekä peilinä omaan elämään. Elokuva on opinnäytetyössäni etäännyttäjän roolissa, jolloin se mahdollistaa haastavien asioiden käsittelyn itsen ulkopuolella, roolihenkilöiden kautta.

10.2.1 Tavoite

Ensimmäisellä tapaamiskerralla (15.1.) tavoitteena on aktivoida voimaantumisstrategian kehittämisalueen päämäärät, jotka koostuvat muun muassa toivotuista tulevaisuuden tiloista sekä henkilökohtaisten päämäärien asettamisesta. Ryhmäkerran aiheena ovat unelmat ja tavoitteet. Päivän teemoja käsitellään Korso-elokuvaa katsoen ja sen pohjalta laatimieni kysymysten kautta reflektoiden. Elokuvan herättämien ajatusten purkamisen jälkeen siirrytään pohtimaan omia unelmia Picture This -valokuvakortteja käyttämällä. Tehtävän on tarkoitus herätellä nuorissa toiveita ja ajatuksia omasta tulevaisuudesta.

Nuorten unelmia työstetään ja konkretisoidaan tapaamiskerran lopulla aloitettavassa Aarrekartta-projektissa. Aarrekartan tekeminen jatkuu prosessinomaisesti jokaisella tapaamiskerralla niin, että ensin herätellään ajatuksia, joita jätetään hautumaan ja kehittymään. Tavoitteena on, että nuoret ottavat menetelmän ja unelmansa tosissaan, antaen aikaa ja ajatusta asialle. Aarrekartatyöskentelyn prosessimaisuus myös tukee nuorten elämänhallintaa opettamalla tavoitteiden asettamiseen, oman elämän suunnitteluun sekä pitkäjänteisyyteen ja sinnikkyYTEEN.

Voimaantumisteorian (ks. Siitonen 1999: 119–120, 142–149) osaprosessien päämäärä- ja kontekstiuskomukset -kategorioiden pohjalta keskustelemme Korso-elokuvaa reflektoiden ympäristön ja positiivisen tuen merkityksestä unelmien asettamiselle, tavoittelulle ja saavuttamiselle. Varsinkin paikkaansa etsivälle nuorelle hyväksytyksi tuleminen, arvostus, luottamus ja kunnioitus sekä tuki ovat ratkaisevia tekijöitä, jotka vaikuttavat samalla oman identiteetin ja minäkäsityksen rakentumiseen. Korso-elokuvassa esiintyvän kontekstin kautta pohditaan yhdessä nuorten kanssa myös ympäristön ja asuinalueen vaikutusta. Alueella, jossa elää vahvana negatiivinen ja toivoton asenne tulevaisuutta kohtaan, on todennäköistä, ettei nuori edes usko tai uskalla unelmoida paremmasta. Tällainen ympäristö ikään kuin vetää takaisin alas jokaisen, joka pyrkii toisenlaiseen elämään.

10.2.2 Toiminnan kuvaus

Ensimmäiselle tapaamiskerralle saavuin ajoissa, puoli tuntia ennen ryhmän alkua. Nuoret olivat vielä aamupalalla, käyden samalla läpi päivän kuulumisia ohjaajansa kanssa. Istuuduin pöytään seuraksi ja osallistuin heidän kanssaan aamun ohjelmaan, kymmenen kysymystä -triviaan. Ryhmään oli tullut kaksi nuorta lisää, jotka eivät olleet paikalla esitelykerralla kerätessäni suostumuslupia. Vamoksen ohjaaja oli kuitenkin kopioinut heille viime kerralta ylijääneitä suostumuslupalomakkeita, jotta jokainen sai luvan allekirjoitettua.

Kellon lähestyessä yhtätoista, aloimme Vamoksen ohjaajan kanssa järjestelemään paikkoja elokuvaa varten, pimentämällä huoneen sekä laittamalla tietokoneen ja videotykin äänentoistoiheen valmiiksi. Ohjaaja valmisti nuorille vielä popcornia elokuvanaposteltavaksi. Nuoria kiinnosti kovasti, minkä elokuvan aion heille esittää. Yksi nuorista jopa kertoi sen vaivanneen häntä koko edellisen viikon.

Alustin elokuvaa esittelemällä lyhyesti päivän elokuvan sekä teemat: tulevaisuus, unelmat ja tavoitteet, ja että elokuvasta voisi näitä aiheita etsiä. Kerroin myös, että elokuvan jälkeen käydään yhdessä läpi päivän teemoja elokuvahenkilöiden valintoja ja tilanteita pohtimalla. Lisäksi mainitsin, että pitäisimme pienen tauon noin tunnin päästä. Halusin pitää tauon mieluummin kesken elokuvaa, kuin sen jälkeen, jotta reflektointi alkaisi välittömästi elokuvan jälkeen. Silloin elokuva olisi vielä tuoreena mielessä. Yksi nuorista ei lopulta halunnut liittyä katsomaan elokuvaa muiden seuraan, vaan jäi kauemmas, pöydän ääreen piirtämään.

Tauon jälkeen Vamoksen ohjaaja kertoi laittaneensa kahvit tippumaan, ja sovimme pitävämme kahvitauon elokuvan jälkeen. Yksi nuori saapui paikalle vasta tauon aikana. Elokuvan seuraamisen häiriötekijöinä toimivat muualta tulevat äänet: käytävällä rullakoiden kolina sekä puheensorina toisesta huoneesta. Nuoret näyttivät kuitenkin keskittyvän elokuvaan hyvin. Kahta nuorta ohjaaja tosin pyysi lopettamaan puhelimen käytön.

Elokuvan päätyttyä laitoin valot päälle ja kyselin nuorten tunnelmia. Joku nuorista sanoi, että ”ihan jees”, mutta muuten nuoret pysyivät hiljaisena. Kerroin, että voisimme käydä kysymyksiä läpi pienissä ryhmissä. Osa nuorista kuitenkin ilmaisi haluavansa keskustella elokuvasta isona ryhmänä. Myönnyin ehdotukseen mikäli keskustelua syntyisi. Osa nuorista vastailikin innokkaasti esittämiini kysymyksiin ja aiheesta heräsi keskustelua, jota hiljaakin olleet nuoret kuuntelivat tarkkaavaisesti. Osallistuin itsekin keskusteluun Vamoksen ohjaajan kanssa.

Seuraavaksi pyysin nuoria palaamaan pöydän ääreen, johon levitin Picture This -valokuvakortteja. Pyysin jokaista nuorta miettimään hetken omaa tulevaisuuttaan ja valitsemaan sen jälkeen sellaisen kortin, joka kuvastaisi niitä tunnelmia, mitä tulevaisuus tuo tällä hetkellä mieleen. Suurin osa nuorista nappasi kuvakortin nopeasti, mutta osalle tehtävä ei heti auennut. Toistin ja selvensin tehtävänantoa ja huomautin, ettei ole kiirettä ja halutessaan saa ottaa toisenkin kortin. Kun kaikilla oli kortti, kerroin että tulemme käymään niitä yhdessä läpi, mutta jokainen voi kertoa vain sen verran kuin haluaa. Aloitin kierroksen toimien samalla esimerkkinä ja ”jäänmurtajana”. Vieressäni istuva nuori jatkoi kierrosta kunnes kaikki olivat päässeet kertomaan unelmistaan ja tulevaisuuden tunnelmistaan. Suurin osa osallistui innokkaasti, ja kertoi jopa kahdella tai kolmella kortilla. Muutama nuori vain näytti korttia ja kertoi valinneensa sen ainoastaan, koska joku kortti piti valita.

Kuvakierroksen jälkeen sovin taas lyhyestä tauosta. Nuorten palattua pöydän ääreen jaoin heille ohjemonisteen Aarrekartta-työskentelyyn ja kysyin onko menetelmä kenellekään tuttu. Kukaan ei maininnut tehneensä aarrekarttaa aikaisemmin. Esittelin aarrekartan menetelmänä ja työkaluna, jolla unelmista tehdään totta. Halusin alustaa tehtävän hyvin ja kävinkin läpi kolme sivua muistiinpanojani aiheesta, jotta tehtävän idea ja tarkoitus hahmottuisivat kunnolla ja menetelmästä saisi kaiken mahdollisen irti. Ajatuksena oli jättää ajatus omasta aarrekartasta hautumaan ensi kertaa varten, johon mennessä jokainen olisi saanut aikaa pohtia ja täsmentää unelmiaan.

Ohjeiden antamisen yhteydessä syntyi myös mielenkiintoista keskustelua. Kerrottuani, ettei aarrekarttaan ole tarkoitus laittaa kuvia rahasta – sillä raha on vain vaihdon väline, jolla saavutetaan unelmia – vieressäni istuva nuori sanoi olevansa eri mieltä. Hänen mielestään raha ratkaisisi paljon: hän voisi lähteä vaikka maailmanympärysmatkalle. Vastasin, että voihan hän laittaa aarrekartaansa kuvia matkakohteista ja kirjoittaa haluavansa maailmanympärysmatkalle. Nuori kuitenkin pysyi kannassaan, sanoen että viidellä miljoonalla voisi elää niin, ettei tarvitsisi välittää ja murehtia rahasta ollenkaan. Kerroinkin miten aarrekarttaan voisi kirjoittaa, ettei rahasta tarvitsisi murehtia. Samaan aikaan muuallakin pöydässä oli noussut keskustelua rahasta. Kello kuitenkin kiirehti siihen malliin, ettei meille valitettavasti jäänyt aikaa jatkaa kiinnostavaa keskustelua rahasta. Emme myöskään ehtineet aloittaa itse työskentelyä ollenkaan. Saimme lopeteltua ryhmän tasan kello 14. Pahoittelin nuorille tilannetta, ja palautelappua kirjoitteleville totesin, ettei ole tarkoitus olla yliaikaa. Osa nuorista selvästi halusi jo pois kun työaikaa oli vielä vartti jäljellä. Muutama nuori jäi kuitenkin vielä kello kahden jälkeen kirjoittamaan palautelappuaan samalla, kun korjailin paikkoja. Yksi nuorista tuli luokseni lähtiessään ja kertoi ymmärtäneensä hyvin raha-idean sekä odottavansa innokkaasti ensi kertaa, jolloin jatkaisimme aarrekarttaa. Nuorten lähdettyä vaihdoin vielä muutaman sanan Vamoksen ohjaajan kanssa.

10.2.3 Arviointi

Keräsin ensimmäiseltä kerralta tuntipalautetta, jonka kaikki kaksitoista paikallaolijaa täyttivät ja palauttivat. Palautteen ideana oli kuvata nuorten tunnelmia ryhmästä sekä antaa suuntaviittaa ryhmäkerran menetelmien soveltuvuudesta ja käytöstä, jotta osaisin tehdä muutoksia seuraavalle kerralle. Ensimmäisellä kysymyksellä ”Herättikö elokuva pohtimaan tulevaisuuttasi? Millä tavoin?” halusin saada nuorten kokemuksia elokuvasta sekä sen mahdollisesti herättämistä tulevaisuuden ajatuksista, nojautuen päivän teemaan.

Kukaan nuorista ei vastannut kysymykseen myönteisesti. Nuoret 1.- 6. vastasivat kysymykseen lyhyesti ”ei.” Nuori 7. piti elokuvaa kauheana. Nuoren 8. mielestä elokuva sai enemmänkin pohtimaan menneisyyttä, sillä tarinaan pystyi samaistumaan. Nuori 9. sen sijaan ei pystynyt samaistumaan elokuvan henkilöihin, vaan koki olevansa onnekas, ettei ole samassa tilanteessa. Nuori 10:n mielestä tulevaisuuden pohdinnassa esimerkkeinä jäivät mieleen unelmien toteuttaminen ja motivaatio, tavoitteista kiinni pitäminen sekä toteuttaminen. Nuori 11:n mukaan elokuva oli perinteinen suomalainen nuorisoelekuva, mutta musiikit olivat mukaan vetävät ja harmaa värimaailma kuvasi hyvin suomea. Hän kuitenkin ei saanut sitä heräämän ajatuksia tulevaisuudestaan. Nuori 12. kertoi nähneensä vain osan, mutta piti elokuvaa hyvänä.

Toisella kysymyksellä ”Koitko käytetyt menetelmät (keskustelu, kuvakortit, aarrekartta) mielekkäiksi tulevaisuuden pohdinnassa? Miksi?” pyrin selvittämään valitsemieni menetelmien käyttömukavuutta ja sopivuutta tulevaisuus-teeman pohdintaan. Nuoret 1.- 3. vastasivat lyhyesti ja kieltävästi. Nuori 4. ei osannut sanoa ja nuori 6. kirjoitti menetelmien olevan ”kai ihan jees”. Nuori 8:n mielestä hyvien ihmisten kanssa on aina mielekästä pohtia mitä tahansa asioita. Nuoren 10. mielestä menetelmät olivat hyviä ja toivat esiin erilaisia tapoja ja muistutuksia unelmien saavuttamiseen. Nuoret 11. ja 5. pitivät kuvakortteja hyvinä ja aarrekarttaa hyvinä, samoin nuori 7:n mielestä aarrekartta kuulosti kivalta asialta. Nuori 9:n mukaan kaikki käytetyt keinot olivat hyödyllisiä ja pakottivat ajattelemaan omia toiveita ja unelmia. Myös muiden ryhmäläisten ajatukset saivat hänet miettimään eroja ja yhtäläisyyksiä verrattuna omiin unelmiinsa. Nuori 12. kommentoi menetelmien saaneen hänet miettimään tulevaisuuttaan.

Kolmantena kysymyksenä ”Miltä ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis jäi?” tavoittelin tietoa siitä, miten nuoret olivat ensimmäisen elokuvaryhmäkerran kokeneet ja millä mielin he jatkasivat päiväänsä ryhmän jälkeen. Kaikki vastasivat kysymykseen myönteisesti. Olisi ehkä pitänyt kysyä erikseen mielipidettä ryhmästä ja tunnelmasta, mutta mielestäni tunnelman kuvaus kertoo paljon myös ryhmästä. Nuoret 7. ja 5. mainitsivat hyvän ”fiiliksen” jääneen. Nuori 1. piti elokuvasta ja vastasi tunnelman olevan ihan hyvä, samoin kuin nuoret 4. ja 12. Myös nuori 2. kommentoi ryhmää hyväksi, mutta oloa väsyneeksi. Nuori 10:n mielestä päivä oli hyödyllinen ja kiva. Nuori 3. vastasi, ettei ryhmäkerta ollut hänelle kovin kiinnostava, mutta ryhmää hän piti hyvänä. Nuori 8. sanoi ryhmäkerran tuntuneen erittäin hyvälle ja omien tavoitteiden ja unelmien nousseen taas pinnalle. Nuori 11. kirjoitti myös hyvästä tunnelmasta ja toivoi tuleviksi elokuviksi jotain syvällisempää ja vanhempaa tuo-

tantoa. Nuori 9. piti ryhmäkertaa todella mukavana. Hänestä oli mukava keskustella porukalla ja pohtia mitä tulevaisuudelta todella tahtoo. Hän kertoi jäävänsä odottamaan innolla aarrekartan suunnittelua ja tekoa.

Nuorten antama palaute jakautui kahteen leiriin. Toisessa päässä olivat nuoret, jotka olivat vastanneet lyhyesti ja kielteisesti. Vastausten perusteella ryhmä ja menetelmät eivät olleet herättäneet heissä ajatuksia päivän teemasta, tulevaisuudesta. Ryhmää tai tunnelmaa oli kuitenkin suurimassa osassa palautteita kuvattu hyväksi. Myös valitsemistani menetelmistä, elokuvasta, kuvakorteista ja aarrekartasta oli pidetty. Palautteen joukossa oli muutamia sellaisia vastauksia, jotka kannustivat minua. Oli ilahduttavaa huomata, miten elokuvaryhmä oli saanut osan nuorista pohtimaan tulevaisuuttaan ja näkemään sen uudessa, positiivisessa valossa – mikä olikin päivän ja koko opinnäytetyöni tavoitteena.

Ensimmäisestä ryhmäkerrasta jäi päällisin puolin hyvä tunnelma. Koin, että jää oli murettu ja seuraavilla kerroilla olisi varmaankin helpompaa toimia ja ottaa ohjaajan roolia. Jäi harmittamaan, ettemme ehtineet keskustelemaan raha-aiheesta enempää. Olisi ollut antoisaa jatkaa nuoren itsensä aloittamaa keskustelua. Aiheeseen liittyi myös paljon sellaisia elementtejä, joiden pohdiskelu yhdessä, ryhmänä olisi ollut opinnäytetyön tavoitteenkin kannalta hedelmällistä. Havaitsin myös muutamia muutoskohteita seuraavalle kerralle. Aikataulutus on yksi kehitettävistä asioista. Minun tulisi olla täsmällisempi ja jämäpimpi taukojen kanssa. Aloittaisin seuraavan vaiheen ajallaan, enkä jäisi odottelemaan myöhässä tulevia nuoria, jotta jokaiselle vaiheelle jäisi tarpeeksi aikaa. Näin vältytään tunnelmaa syövältä kiireeltä loppuvaiheessa. Aikataulun hallinta luo myös ryhmälle vaikutelmaa rauhallisesta ilmapiiristä ja osaavasta ohjaajasta. Lisäksi kuvakorttien käyttöön liittyen aion ensi kerralle ohjeistaa nuoria vaihtoehtoisesti kirjoittamaan tai vain sanoittamaan asiansa. Kuvakorttien tulisi tukea kommunikointia, eikä olla sen esteenä tai hidasteena. Koska kaikki ihmiset eivät koe visuaalisesti, kuva ei ole heille luonteva kommunikoinnin väline.

10.3 Varasto – Voimavarat ja vahvuudet

Toisen tapaamiskerran elokuvana toimi myös kotimainen Varasto (2012), rehevä, urbaani duunarikomedia, jonka henkilöt ovat kovia ja kouluttamattomia realisteja. Elokuvan päähenkilö Antero Rousku on maalikaupan varastomies. Hän tekee raakaa lihasvoimaa

vaativaa työtä, jossa jokapäiväisen leivän eteen sekoitetaan maalisävyjä ja remonttimateriaaleja kannetaan paikasta toiseen. Rouskulle ei kuitenkaan pelkkä leipä riitä, vaan hän myy jatkuvasti ohi kirjanpidon työnantajansa tavaraa kaupassa asioivalle Jylhäkorvelle. Rouskun toverina kellarivarastossa työskentelee Raninen, jonka elämä rakentuu työnteon lisäksi lottoamisesta ja riidoista vaimon kanssa. Rouskun rentoa sinkkuelämä uhkaa suhde maalikaupan myyjättäreeseen, Karitaan, joka haluaa suhteelta satunnaista taspailua enemmän. (Varasto 2012.; Koulukino: Varasto 2013.)

Varasto on lempeänä komediana ihanteellinen supportiiviseen elokuvakokemukseen, (ks. Mäkipää 1996:19–20) jossa korostuu elokuvan elämänmyönteisyys. Vaikka elokuvassa kamppaillaan oikeiden haasteiden edessä, on henkilöhahmoissa huomattavissa erilaisia voimavaroja ja vahvuuksia, joiden avulla mennään elämässä eteenpäin. Elokuvasta nouseekin päivän teemaksi voimavarojen ja vahvuuksien merkitys.

10.3.1 Tavoite

Toisella ryhmäkerralla (22.1.) teemoina ovat vahvuudet ja voimavarat. Tapaaminen toistaa edelliskerralta hyväksi havaittua kaavaa, jonka mukaan ensin virittäydytään tunnelmaan ja päivän aiheeseen elokuvan kautta, jonka jälkeen pohditaan ja keskustellaan nuorten kanssa yhdessä roolihahmojen voimavaroista ja vahvuuksista, sekä erilaisista stressin hallintakeinoista vaikeissa tilanteissa. Kerron myös voimavarojen ja vahvuuksien merkityksestä meille jokaiselle, pohjustukseksi seuraavaan tehtävään, jossa nuorten valitsevat Picture This -valokuvakorteista sellaisia, jotka muistuttavat heitä omista voimavaroista tai vahvuuksistaan. Tarkoituksena on ratkaisukeskeisesti saada nuoret pohtimaan niitä asioita, ihmisiä, tilanteita ja keinoja, joista he saavat voimaa. Yksinkertaisen harjoituksen idea on virittää nuorten ajatukset positiiviseen tilaan vahvistaen heidän myönteisiä uskomuksia itsestään. Aion myös jakaa nuorille internetosoitteen, jossa he pääsevät tekemään omia vahvuuksiaan tunnistavan VIA-testin. Tunnin loppuosa käytetään edelliskerralla aloitetun aarrekartta-tehtävän parissa.

Voimavarat ja vahvuudet päivän teemana nousevat voimaantumisteorian (ks. Siitonen 1999: 129–130) osaprosessien kykyuskomukset -kategoriasta. Elämänhallinnakin kannalta ihmisen on hyvä elää tasapainossa voimavarojensa kanssa. Voimavarat ja vahvuudet linkittyvät myös moniin positiivisen psykologian sovelluksiin. Ydinvahvuuksien tunnistaminen VIA-testin avulla onkin Uusitalo-Malmivaaran (2014) mukaan hyvä keino pohja nuorten kanssa tehtävälle vahvuusperusteiselle toiminnalle. (Uusitalo-Malmivaara

2014:76). (VIA- vahvuustesti löytyy osoitteesta <<http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>>.)

10.3.2 Toiminnan kuvaus

Saavuvin paikalle tällä kertaa hieman edelliskertaa myöhemmin, joten en ehtinyt istahtaa ryhmäläisten kanssa samaan aamupalapöytään kuulumisia vaihtamaan. Saapumisai-
kaani alkoi tauko. Tervehdin nuoria sitä mukaa kun heihin törmäsin. Päivä vaikutti kovin hiljaiselta, eikä ilmassa ollut edellisistä kerroista tuttua puheensorinaa. Nuoret olivat keskittyneitä omiin juttuihinsa, eikä yhteistä keskustelua esiintynyt.

Saimme aloitettua elokuvan ajallaan, hieman kello 11 jälkeen, mikä oli tärkeää, sillä halusin kiinnittää tällä kertaa enemmän huomiota ajankäyttöön. Yksi nuorista ei halunnut osallistua elokuvan katseluun, ja Vamoksen ohjaajan kanssa juteltuaan hän poistui paikalta ennen elokuvan alkua. Nuoret olivat arvilleet päivän elokuvaa ohjaajansa kanssa ja yksi oli arvannut oikein.

Ennen elokuvaa esittelin lyhyesti näytettävän Varasto-elokuvan ja kerroin päivän teemana olevan tällä kertaa voimavarat. Mainitsin myös reilun tunnin päästä pidettävästä vartin tauosta. Tuttuun tapaan elokuvan jälkeen keskustelimme elokuvan tapahtumista esittämieni kysymysten pohjalta. Viime kertaan verrattuna nuoret olivat kuitenkin kovin hiljaisia, eikä keskusteluun osallistunut kuin muutama nuori.

Seuraavaksi pyysin nuoria pöydän ääreen, jossa kerroin heille lyhyesti voimavaroista ja vahvuuksista, pohjustaen seuraavaa tehtävää, jossa heidän tuli valita Picture This -kuvakorteista sellaiset, jotka kuvastivat heidän vahvuuksiaan tai voimavarojaan. Kehotin nuoria valitsemaan useammankin kortin. Edelliskerrasta viisastuneena ohjeistin nuoria myös sanomalla, että ellei löydy sopivaa korttia voi vastaavasti myös kirjoittaa tai painaa asian mieleensä. Kun jokainen nuorista oli valinnut itselleen kortin, aloitin kierroksen kertomalla omasta kuvastani. Monella nuorella oli tällä kertaa useampi kortti, ja he kertoivat innokkaasti omista voimavaroistaan ja vahvuuksistaan. Muutama nuori ei ollut löytänyt sopivaa korttia, vaan kertoi voimavaroistaan sanallisesti. Kierroksen loppuessa kehuin nuoria ja kerroin, ettei kaikkia vahvuuksiaan välttämättä tiedosta. Aiheeseen liittyen esittelin VIA-vahvuustestiä, joka auttaa selvittämään vastaajan ydinvahvuuksia. Jaoin VIA-testin internetosoitteella varustelun paperiliuskan jokaiselle ja kehotin tutustumaan testiin sitten, kun aikaa löytyy.

Kuvakorttikierroksen jälkeen pyrin vielä herättämään keskustelua siitä, että ovatko nuorten mielestä heidän voimavaransa ja niiden kulutus tasapainossa. Eräs nuorista vastasi sen riippuvan täysin päivästä. Suurempaa keskustelua aiheesta ei kuitenkaan syntynyt. Vamoksen ohjaaja kertoi, miten kyseinen päivä on ollut kummallinen matalapainepäivä, kun kaikki tuntuvat olevan hiljaisia ja väsyneitä. Eilen ryhmällä oli kuulemma ollut oikein mukavaa vieraillessaan muun toiminnan parissa. Yksi nuorista vitsailikin voimavarojen kadonneen sinne. Ohjaaja jatkoi aiheesta kysyen nuorilta, miten he saavat itsensä ylös sohvalta ja piristymään. Mikä motivoi heitä? Muutama nuori vastasi, että he vain nousevat, koska tietävät sen (tekemisen, tulevan ohjelman) piristävän. Keskustelimme myös siitä, että joskus on tärkeää vain maatakin sohvalla ja rentoutua, eikä siitä pidä kantaa huonoa omaatuntoa.

Keskustelun jälkeen kehotin nuoria valitsemaan sopivan värisen kartongin, jotta pääsimme jatkamaan aarrekarttaa. Kaksi nuorista ei ollut paikalla viime kerralla, joten jaoin heillekin ohjeen aarrekartan tekemiseen. Kaikki nuoret aloittivat innokkaasti aarrekartan teon, vaikka kello oli jo varttia vaille kaksi. Jaoin nuorille myös tuntipalautemonisteet. Kysyin myös haluaisivatko nuoret kuunnella taustamusiikkia. Aikomukseni oli laittaa soimaan rentoutusmusiikkia – joka olisi toiminut tekemiseen ja luovaan toimintaan rauhoittamalla – mutta koska päivä oli ollut muutenkin hiljainen, laitoin radion päälle iloisemman musiikin toivossa.

Nuoret tekivät aarrekarttojaan loppuun asti hyvin keskittyneesti. Kellon lyödessä kaksi nuoret alkoivat lopettelemaan ja keksimme Vamoksen ohjaajan kanssa keskeneräisille töille säilytyspaikan, josta nuoret saavat poimittua ne ensi viikolla viimeisteltäviksi. Päivän päätteeksi keräsin tuntipalautteen ja toivotin hyvää päivänjatkoa, ohjaajan jäädessä vielä keskustelemaan muutaman nuoren kanssa.

10.3.3 Arviointi

Myös toisen ryhmäkerran lopussa jaoin nuorille täytettäväksi tuntipalautelomakkeen, jolla pyrin selvittämään millaisia muutoksia seuraavalle kerralle kannattaa tehdä. Monisteen palautti kymmenen nuorta. Edelliskerrasta olin tehnyt muutoksia myös kysymysten asetteluun, jotta ne olisivat ymmärrettävämpiä. Ensimmäisellä kysymyksellä ”Mitä ajatuksia omista voimavaroista ryhmäkerta herätti?” halusin saada tietää onko ryhmäkerta onnistanut nuoria pohtimaan omia voimavarojaan ja millaisina nuoret voimavaransa ko-

kevat. Neljä nuorta 1. – 4. vastasivat lyhyesti, ettei mitään. Nuoret 5. ja 6. kertoivat tuntevansa voimavaransa jo entuudestaan. Nuori 7. kirjoitti ettei hänelle herännyt ajatuksia voimavaroista. Sen sijaan elokuva oli synnyttänyt hänessä ajatuksen. Nuori 8. kertoi, että hän on miettinyt viime aikoina omia voimavarojaan, joten ryhmäkerrasta jäi hyvä maku. Nuori 9. sai paljon ajatuksia voimavarojen käyttöön ja nuori 10 tajusi omaavansa yllättävän paljon voimavaroja.

Toisella kysymyksellä ”Koitko käytetyt menetelmän (keskustelu, kuvakortit/kirjoittaminen) mielekkäiksi voimavarojen pohdinnassa? Miksi?” pyrin selvittämään mitä mieltä nuoret olivat valitsemistani menetelmistä päivän teeman tarkastelussa. Nuoret 1, 3, 4. ja 6 olivat jättäneet kohdan tyhjäksi tai vastanneet kieltävästi. Nuori 8. kertoi, ettei kyennyt keskittymään elokuvaan tilanteesta riippumattomien syiden takia. Myös nuori 7. kommentoi elokuvaa. Hänestä se oli tyhjähkö, eikä hän pitänyt siitä, mutta kertoi elokuvien katselun olevan kuitenkin aina kivaa. Nuoren 2. mielestä menetelmät olivat ihan hyviä. Myös nuori 10. piti kuvakortteja ”*hyvänä hommana*”, koska ne herättivät paljon keskustelua ja jokainen tajusi omaavansa voimavaroja. Nuori 5. kertoi löytäneensä helposti omaa voimavaraansa vastaavan kortin. Nuori 9. kommentoi menetelmien saneen hänet ajattelemaan toisesta näkökulmasta.

Kolmannella kysymyksellä ”Miltä ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis jäi?” halusin vielä tiedustella miten nuoret olivat ryhmäkerran kokeneet ja millaisia tunnelmia se oli heissä herättänyt. Puolet nuorista (2,3,8,9.ja 10) vastasivat kysymykseen ”*ihan jees*” tai ”*hyvä*”. Nuori 6. kuvasi meininkiä hyväksi ja nuori 4. ryhmäkertaa sekä elokuvaa hyväksi. Nuori 1. kirjoitti olevansa väsynyt. Myös nuori 9. koki päivän olleen väsynyt, mutta hyvä komedia oli piristänyt häntä hieman. Nuoren 7. mielestä ryhmässä on vaihtelevaa olla ja se herättää hänessä ajatuksen päästä kauas pois.

Palautetta lukiessani en yllättynyt taaskaan vastausten jakautumisesta ääripäihin. Noin puolet nuorista ei kokenut ryhmäkerran herättäneen heissä ajatuksia voimavaroista. Silti lähes kaikki nuoret olivat vastanneet ryhmäkerran tai tunnelman olleen kuitenkin hyvä tai ihan hyvä. Oli mukava lukea myös positiivista palautetta, ja saada tietää, että ryhmäkerta oli saanut muutaman nuorista pohtimaan voimavarojaan ja ajattelemaan elämänsä eri näkökulmasta. Mielestäni elokuvaryhmän tavoite täyttyy, jos se herättää myönteisiä, voimaantumista ja elämänhallintaa tukevia ajatuksia.

Toisesta ryhmäkerrasta jäi hieman ikävä tunnelma, johtuen nuorten passiivisuudesta ja vähälukuisuudesta. Elokuva sen sijaan oli heille ilmeisen mieleinen, sillä naurua kuului monessa kohtaa. Pidinkin elokuvavalintaa onnistuneena muutoin niin hiljaiseen päivään. Elokuvan jälkeistä reflektointia kuitenkin syntyi niin vähän ja heikosti, että ajattelin, ettei nuoria todellakaan kiinnosta keskustella elokuvasta ja sen herättämistä ajatuksista. Ehkä en osannut innostaa nuoria tarpeeksi keskusteluun. Kysymykseni saattoivat olla huonosti muotoiltuja tai vaikeasti vastattavia tai yleinen ilmapiiri saattoi kannustaa lauantuneisuuteen. Täytyy myös ottaa huomioon, etteivät useimmat ihmiset ole vireimillään heti elokuvan jälkeen. Minua myös hieman harmitti, etten itse saanut nuoria innostettua keskustelemaan voimavaroista. Reflektoidessani ryhmän sujumista jouduin tarkastelemaan uudelleen ryhmänohjaajan taitojani. Miten voisin olla motivoivampi, parempi ohjaajana? Oli hyvä kohdata haastavia tilanteita, jotka pakottivat pohtimaan ja kasvamaan ammatillisesti. Vamoksen ohjaajan kommentti yleisestä ilmapiirin matalapaineesta kuitenkin hieman helpotti oloani.

10.4 Napapiirin sankarit – Elämänhallinta ja myönteinen elämänasenne

Viimeiseksi elokuvaksi valitsin Napapiirin sankarit (2010), seikkailukomedian ja romanttisen *road movien* halki Lapin ja suomalaisen miehen sielunmaiseman. Elokuvassa Janelta ei tunnu onnistuvan oikein mikään. Ainakin avovaimo Inarin antaessa miehelle viisikymppiä digiboksin ostoon, unohtaa Janne tehtävänsä kuluttaen rahat baarissa ystäviensä, Kapun ja Räihäsen kanssa. Tästä Inari suuttuu ja uhkailee muuttavansa pois ellei Janne aamuun mennessä hanki digiboksia. Janne säikähtää ja lupaa hankkia digiboksin jollain keinolla. Ystäviensä kanssa Janne heittäytyykin mahdolltomalta tuntuvaan seikkailuun. Digiboksiin ja bensaankin on hankittava rahaa sekä löydettävä Lapin yöstä auki oleva kodinkoneliike. Yö saa ystävykset laittamaan paljon odotettua enemmän peliin digiboksin ja Jannen parisuhteen eteen. Muuttujia on matkalla monia, mukaan lukien venäläisturistit, poliisiratsiat ja Inaria takaisin haikaileva ex-poikaystävä. Satojen kilometrien jälkeen, paleltuaan, tapeltuaan ja autonovia menetettyään kaverukset kuitenkin saavuttavat jotain tärkeää. Mutta onko se tarpeeksi? (Napapiirin sankarit 2010; Koulukino: Napapiirin sankarit 2014.)

Elokuvassa korostuu suomalainen sisu ja periksi antamattomuus. Siinä esiintyy myös toivoa ja myönteisen ajattelun voimaa. Elämänhallintaan liittyen ovat nämä kaikki tärkeitä tekijöitä. Päivän teemaksi elokuvan kautta nousevat elämänhallinta ja myönteinen ajattelu.

10.4.1 Tavoite ja elokuvan esittely

Viimeisellä, kolmannella tapaamiskerralla (29.1.) teemoina ovat elämänhallinta ja myönteinen elämänasenne, jotka nousevat keskeisiksi voimaantumisteorian (ks. Siitonen 1999:151–156) osaprosessien emootiot -kategoriasta. Myös positiivisen psykologian tutkimukset (ks. esim. Lyubomirsky: 2008; Seligman: 2002; 2011) pitävät myönteistä ajattelua merkittävänä hyvinvoinnin ja onnellisuuden mahdollistajana. Toimintakerran tavoitteena on saada nuorissa heräämään emootiot-kategorian mukaista toiveikkuutta ja positiivista latausta omaa tulevaisuuttaan ja elämäänsä kohtaan. Tarkoituksena on, että päivän aikana korostuisi miten jokainen voi omalla sinnikkyydellään ja asenteellaan vaikuttaa niin omaan kuin muidenkin elämään.

Edelliskerroista tuttuun tapaan katsomme ensin teemaan virittävän Napapiirin sankarit -elokuvan, jonka tapahtumia ja tilanteita pohdimme yhdessä, laatimieni kysymysten avulla. Seuraavaksi herättelen keskustelua päivän teemoista, kertomalla ensin hieman elämänhallinnasta ja myönteisestä ajattelusta. Myönteistä ajattelua kehittämään nuoret saavat seuraavaksi valita Picture This -valokuvakorteista sellaisia kuvia, jotka kertovat kuluneen viikon onnistumiskokemuksista tai vastaavasti tapahtumasta, jota odottaa tulevalta viikolta. Tehtävän on tarkoitus kehittää positiivista ajattelua kohdistuen ajatuksia myönteisiin asioihin. Päivän loppuun nuoret tekevät aarrekarttansa loppuun ja antavat loppupalautteen elokuvaryhmästä.

10.4.2 Toimintakerran kuvaus

Viimeiselle kerralle toin elokuvaevääksi rasiallisen irtokarkkeja. Huomasin saapuessani, että paikalla oli edelliskertaa enemmän nuoria ja toivottelin kaikille jo eteisestä tervehdykset. Vamoksen ohjaaja lähti hakemaan tietokonetta ja äänentoistojärjestelmää sekä valmista-maan popcornia. Laitoimme yhdessä herkut pieniin kulhoihin, joita jaoimme ne sohvaryhmille. Olin harmillisesti unohtanut rannekellon kotiin, joten jouduin tarkkailemaan aikataulussa pysymisen vuoksi kelloa puhelimestani. Huoneessa ei nimittäin ollut vielä seinäkelloa.

Päivän elokuvan virkaa toimitii tällä kertaa myös kotimainen Napapiirin sankarit, joka päästiin aloittamaan ajallaan. Kerroin taas ennen elokuvaa, että pidämme tunnin päästä

lyhyen tauon ja elokuvan jälkeen pohditaan yhdessä kysymyksiä, jotka liittyvät tällä kertaa päivän teemana olevaan elämänhallintaan ja asenteeseen. Elokuvan pyöriessä kirjoitin taululle kysymykset valmiiksi ja selailin muistiinpanojani.

Elokuva sai nuoret selvästi viihtymään, sillä niin intensiivisesti valkokangasta tuijotettiin, välillä remahtaen nauruun. Pidinkin elokuvavalintaa varsin onnistuneena. Elokuvan jälkeen osa nuorista joutui lähtemään muihin menoihin, osan siirtyessä tottuneen oma-aloitteisesti pöydän ääreen, jonne pyysin muitakin nuoria liittymään. Kyselin nuorilta heidän ajatuksiaan elokuvasta. Osa oli nähnyt elokuvan aiemmin, mutta siitä silti pidettiin. Nuoret itsenäisesti tarttuivat vastailemaan taululle kirjoittamiini kysymyksiin, ja keskustelua alkoi syntymään. Noin puolet nuorista osallistui keskusteluun, toisen puolen pysyessä vaiti, kuten ennenkin. Kun saimme kysymyksiin läpikäytyä, kerroin nuorille päivän aiheesta, elämänhallinnasta, laatimieni muistiinpanojen avulla.

Nuoret kuuntelivat tarkkaavaisina kun kävin suunnittelemani asiat läpi. Lopuksi koitin herättää keskustelua elämänhallintaan ja positiiviseen elämänasenteeseen liittyen. Muutama nuori tarttuikin kysymykseen jakaen omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Pohjustuksen jälkeen kerroin tuttujen kuvakorttien olevan seuravaksi vuorossa. Osa nuorista tuhahti ja osa kuulosti innokkaalta. Jaoin kortit pöydälle kertoen, että tehtävänä olisi tällä kertaa valita kortti, joka kuvaa kuluneen viikon onnistumista tai tulevan viikon odotusta. Sanoin ettei korttia ole välttämätön ottaa, ellei sopivaa kuvaa löydy, ja että ajatuksistaan voi myös kertoa sanallisesti. Osa nuorista ei halunnut ottaa korttia, mutta Vamoksen ohjaaja kehotti heitä kuitenkin kokeilemaan ja siirtymään pois mukavuusalueeltaan. Aloitin taas kierroksen kertomalla omasta kortistani. Suurimmalla osalla oli kortti kädessään ja he esittelivät onnistumisiaan ja odotuksen aiheitaan hyvin mielin. Oli ilo kuulla muiden onnistumiskokemuksia. Tehtävän tarkoituksena olikin juuri nostattaa mielialaa positiivisemmaksi muistellen tilanteita, joissa on kokenut mielihyvää.

Yksi nuorista sanoi, ettei hän ole onnistunut missään, eikä hän odota mitään, muuta kuin viikonloppua. Kannustin häntä sanomalla, että siinäkin on odottamista. Toinenkin hiljaisempi nuori kertoi odottavansa vain viikonloppua. Kysyin uteliaana, mitä hänellä on silloin suunnitelmissa, johon hän vastasi olevansa menossa laivalle. Kuvakorttikierroksen jälkeen kiitin nuoria, ja kehotin jatkamaan loppuajan aarrekartan parissa. Vamoksen ohjaaja kiitteli minua elokuvaryhmän pitämisestä ja puheeksi tuli palautteen anto. Mainitsin, että minulla on myös tälle kerralle palautelomakkeet. Yksi nuorista halusi kuitenkin antaa

suoraa palautetta. Rohkaisin häntä kertomaan mielipiteensä. Hän kommentoi, että minun olisi pitänyt enemmän patistaa nuoria vastaamaan kysymyksiin, ja puristaa heistä enemmän irti, eikä vain tyytyä muutamaan vastaukseen. Kiitin nuorta hyvästä palautteesta ja kerroin miten tärkeää on saada kriittistäkin palautetta. Toisena asiana hän kommentoi, ettei ollut mukavaa kuin luin paperista elämänhallinnasta. Hänelle välittyi tunne, että olen kuin papukaija, joka toistaa asioita, eikä minulla ole tietoa elämänhallinnasta oikeasti. Hän olisi halunnut, että olisin antanut enemmän itsestäni ja osallistanut nuoria enemmän keskusteluun aiheesta. Kiitin todella nuorta hänen palautteestaan ja pahoittelin kiireistä aikatauluani, kun en ollut opetellut muistiinpanojani ulkoa. Toinen nuori päinvastoin kertoi, miten oli pitänyt ryhmästä, ja miten elokuvat olivat todella herättäneet ajattelemaan, samalla kuin olivat viihdyttäneet. Hän kertoi päivän teemojen pohtimisen jatkuneen myös kotona. Hän koki saaneensa ryhmästä irti paljon ja harmitteli, että tänään oli viimeinen kerta. Myös Vamoksen ohjaaja kehui elokuvaa käsittelyn välineenä.

Muutama nuorista ei halunnut tehdä aarrekarttaa, vaan siirtyi sohville odottamaan päivän loppumista. Vamoksen ohjaaja jutteli heidän kanssaan, joten en kiinnittänyt asiaan enempää huomiota. Muut hakivat aarrekarttansa ja jatkoivat innokkaasti siitä mihin viime kerralla jäivät. Aarrekartat herättivät iloista puheensorinaa, osan esitellessä töitään toisilleen. Keräilin kuvakortit pois, ja osan olivat nuoret itse pinonneetkin valmiiksi. Jaoin kaikille vielä palautelaput, joihin muutama nuori heti tarttuikin. Osa taas jätti lapun täysin huomioimatta. Kysyin myös viimekerran poissaolijat, ja jaoin heille internetosoitteen VIA-vahvuustestiin. Yksi nuori innostui heti kokeilemaan testiä. Moni nuorista kertoi tehneensä testin kotona. Yhden nuoren mielestä testi antoi täysin vääriä tuloksia, eikä hän kokenut olevansa vastausten mukainen ihminen.

Kellon tullessa kaksi nuoret siivosivat paikkansa ja osa palautti palautelapun. Suuri osa monisteista jäi pöydälle tyhjinä. Sanoin Vamoksen ohjaajalle, että jos nuoret innostuvat vielä täyttämään niitä, niin voisin hakea loput kun tulen seuraavan kerran keskustelemaan opin-näytetyöstä ja saamaan ohjaajan palautetta. Ohjaaja ehdotti myös loppujen palautelomakkeiden skannaamista ja lähettämistä sähköpostitse.

Jäimme Vamoksen ohjaajan kanssa keskustelemaan vielä siitä, miten hyvä oli saada palautetta. Pidin suoraa palautetta tärkeänä ja arvossa. Ohjaaja kertoi, miten joskus hiljaisuutta on vaikeaa sietää ja saattaa helposti yrittää täyttää tilaa omalla puheella. Ohjaajan mielestä minulla oli vielä haastavampaa. Kun en tuntenut nuoria ollenkaan enkä

tiennyt heistä mitään, oli vaikeaa arvioida miten paljon nuoria voi patistaa ja vaatia osallistumaan. Ohjaaja kertoi, että oli todella hyvä kuulla miten erään nuoren mielestä heistä voisi puristaa irti lisää. Ohjaaja pohtikin, että nyt hän uskaltaa ryhmässään vaatia nuorilta enemmän. Palautteesta siis oli todella hyötyä. Ohjaaja kertoi myös, että he jatkavat nuorten kanssa elämäntieteillä ensi viikolla. Sain vielä paljon kiitoksia ja sovimme palaavaamme asiaan kunhan tulen keskustelemaan myöhemmin. Päivästä jäi hyvä tunnelma.

11 Palaute ja arviointi

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ryhmä, jonka tavoitteena oli tukea nuorten reflektiota unelmien ja tavoitteiden, voimavarojen ja vahvuuksien sekä myönteisen elämänasenteen alueilla. Toisena tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanille Vamos- palvelukokonaisuuden kuntouttavan työtoiminnan yksikölle uusi menetelmä ryhmänohjauksen käyttöön.

Toiminnan arviointi perustuu ryhmäläisten ja työelämän yhteistyökumppanin antamaan kirjalliseen ja suulliseen palautteeseen sekä omaan havainnointiin. Kirjallista palautetta varten olin laatinut palautelomakkeet avoimilla kysymyksillä. Kahdella ensimmäisellä kerralla keräsin nuorilta mielipiteitä päivän toiminnasta ja teemoista, jotta osaisin tehdä muutoksia seuraavalle ryhmäkerralle. Viimeisellä kerralla jaoin nuorten täytettäväksi laajemman palautelomakkeen, jossa kysyin arviota kaikista kolmesta kerrasta kokonaisuutena sekä ryhmän vaikutuksesta elämänhallinnan ja voimaantumisen kokemuksiin.

Valitsin palautteenkeräyksen menetelmäksi avoimet kysymykset, sillä en halunnut rajoittaa nuorten kokemuksia valmiisiin vaihtoehtoihin. Toisaalta nuoret saattoivat kokea kokemustensa kirjaamisen työlääksi tai haastavaksi, mikä aiheutti lomakkeiden vähäisen täyttömäärän. Suljetuilla kysymyksillä olisin saattanut saada suuremman aineiston, mutta menetelmä ei olisi toiminut yhtä hyvin kuin avoimet kysymykset kokemusten kuvaamisessa.

11.1 Nuorten loppupalaute

Jaoin palautelaput nuorille, kun ryhmälle varattua aikaa oli puoli tuntia jäljellä. Kysymyslomakkeen täytti ja palautti kuusi nuorta. Halusin nuorten antavan palautetta omasta halustaan enkä painostanut vastaamaan kysymyksiin. Kenties määrätietoisempi palautteen keruu olisi tuottanut suuremman aineiston. Se ei olisi kuitenkaan sopinut ohjaamani ryhmän tyyliin ja ajatukseen, jonka mukaan nuorten omat arviot ja havainnot ovat tärkeämpiä kuin ajatusten jakaminen muiden kanssa. Elokuvaryhmän tavoitteena oli ensisijaisesti herättää nuorissa pohdiskelua ja reflektointia, jota ei välttämättä tarvitse tuoda julki muille.

Palautelomakkeen ensimmäisellä kysymyksellä ”Mitä ajatuksia omasta elämänhallinnasta (=luottamusta siihen, että voit itse ohjata elämääsi ja pitää sitä koossa) leffaryhmä herätti?” halusin tiedustella, oliko elokuvaryhmä vaikuttanut nuorten kokemuksiin elämänhallinnasta. Avasin käsitteen kysymyksen yhteyteen, jotta vastaus ei kaatuisi käsitteen epämääräisyyteen. Kysymyksenasettelu jäi kuitenkin hieman epämääräiseksi joka näkyi hyvinkin erilaisina vastauksina. Nuori 1. ei ymmärtänyt kysymystä. Nuori 2:n mielestä elämänhallintakin on helpompaa, jos jaksaa yrittää ja pysyy positiivisena. Nuori 3:n elämänhallintataidot kaipaavat vielä treeniä. Hän piti suunnitelmallisuutta ja asennetta ovat ratkaisevina. Nuori 4. koki hallitsevansa omaa elämäänsä, eikä ollut oppinut uutta. Nuori 5. näki, että kaikissa elokuvissa oli opetus. Hän oppii muiden virheistä omien virheidensä lisäksi. Nuori 6. kommentoi, ettei pessimisti pety.

Toisella kysymyksellä ”Koitko käytetyt menetelmät (elokuva ja kysymykset, keskustelu, kuvakortit/kirjoittaminen ja aarrekartta) mielekkäiksi päivän teemojen pohdinnassa? Miksi?” halusin kysyä, mitä mieltä nuoret olivat valitsemistani menetelmistä teemojen läpikäymisessä. Halusin myös saada perusteluja vastaukselle. Kaikki vastaajista pitivät menetelmistä yleisesti. Kolme kuudesta mainitsi erityisesti kuvakortit toimivaksi menetelmäksi. Nuori 1. kommentoi, ettei ymmärtänyt kuvakortteja. Nuori 2:n mielestä taas kuvakortit erityisesti olivat hyviä. Hänestä kuvan näkeminen toi mieleen aivan uusia ajatuksia. Myös nuori 5. piti kuvakortteja hyvinä, ja kertoi niiden saaneen oikeasti miettimään mikä ”fiilis”. Aarrekartasta hän ei sen sijaan innostunut. Hänestä lehdistä leikkaaminen ei ole koskaan tuntunut hyvältä pinnallisten juttujen ja mainosten takia. Nuori 3. piti elokuvaa mieluisena tapana käsitellä aihetta. Hänestä elokuvan jälkeinen keskustelu toi muiden ryhmäläisten erilaisia näkökantoja hyvällä tavalla esiin. Hän myös mainitsi innostuneensa aarrekartasta todella paljon. Nuori 6. kommentoi lyhyesti ”Iha jees”.

Kolmannella kysymyksellä ”Onko leffaryhmästä ollut sinulle hyötyä? Miksi ei / Millaista hyötyä?” halusin tietää yleisesti, kokivatko nuoret hyötynensä elokuvaryhmästä. Lisäksi toivoin perusteluja vastaukselle. Nuori 1. ei vastannut tähän kohtaan mitään ja nuori 6. ei osannut sanoa. Kaksi vastaaja koki ryhmän vaikuttaneen positiivisesti, joista toinen, nuori 2. tunsikin mielensä avautuneen. Nuori 3. kertoi ryhmän saaneen hänet viikoittain pohtimaan päivän teemoja ja pohdinnan jatkuneen myös kotona, peilaten omaan itseensä. Nuori 4. vastasi olevansa itsetietoinen ja teemojen olleen hänelle lähinnä itsestäänselvyksiä. Nuori 5. koki hyöty -sanon vääräksi. Hän kertoi olevansa hyvin kriittinen ja piti nykyaikaisia suomielokuvia lähinnä viihteinä, jossa tarinan opetus hukkuu huumorin alle.

Neljännellä kysymyksellä ”Vaikuttiko leffaryhmä asenteisiisi tai ajatuksiisi omasta tulevaisuudestasi? Miksi ei / Millä tavoin?” halusin selvittää oliko elokuvaryhmä vaikuttanut nuorten asenteisiin ja ajatuksiin tulevaisuudesta. Kaksi nuorista koki vaikutusta, joiden lisäksi nuori 2. oli linkittänyt vastauksen kolmanteen kysymykseen, missä hän kertoi miensä avautuneen. Nuori 3. kertoi elokuvaryhmän saaneen hänet ainakin suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Hän ei vielä täysin tiedä mitä tulevaisuudesta haluaa, mutta oppi että, pienetkin asiat auttavat matkalla. Myös nuori 4. koki, että leffaryhmä opetti tai lisäsi varmuutta paremmasta huomisesta. Nuori 5. ei kokenut toimintaa elokuvaryhmäksi, eikä hän muutenkaan kokenut olevansa osa ryhmää. Nuori 6. ei osannut sanoa ja nuori 1. ei vastannut kohtaan mitään.

Viidennellä kysymyksellä ”Vaikuttiko leffaryhmä ajatuksiisi omista vahvuuksistasi, voimavaroistasi tai mahdollisuuksistasi? Miksi ei / Millä tavoin?” tavoittelin tietoa siitä, onko elokuvaryhmä vaikuttanut nuorten ajatuksiin omista vahvuuksistaan, voimavaroistaan tai mahdollisuuksistaan. Hain myös perusteluja vastaukselle. Kaksi nuorta koki vaikutusta tapahtuneen. Heidän lisäksi nuori 3. oli linkittänyt kohdan neljännen kohdan vastaukseensa, jossa hän kertoi elokuvaryhmän saaneen hänet suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Nuori 2. oli alkanut miettiä uudelleen mahdollisuuksiaan ja tajunnut, että jos hän jaksaa yrittää, on vain avaruus rajana. Nuori 4:n mielestä elokuvaryhmä varmisti kaiken minkä hän jo tiesi, mutta oli vuosien varrella unohtanut. Nuori 6:n vastaus ”sillai kai” antoi olettaa, että vaikutusta on mahdollisesti tapahtunut. Nuori 1. ei vastannut kohtaan mitään. Vain nuori 5. kommentoi, ettei elokuvaryhmä tuntunut vaikuttavan, eikä hän usko elokuvien pystyvän vaikuttamaan häneen. Vaikka sekin riippuu tietenkin paljon elokuvasta. Hän kuitenkin koki vahvasti, että hänessä ja monessa muussa ihmisessä on mahdollisuus.

Viimeisellä, kuudennella kysymyksellä ”Miltä viimeinen ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis jäi?” halusin tiedustella nuorten ajatuksia ja tunnelmia viimeisestä ryhmäkerrasta. Ajattelin, että fiiliksiä kysymällä saan kysymyksestä helposti vastattavan. Kysymyksen tarkoitus oli myös tuoda esille nuorten omassa elämässä olevia tapahtumia ja tilanteita, jotka saattoivat vaikuttaa elokuvaryhmän kokemukseen. Viisi nuorta vastasi kysymykseen myönteisesti, ja nuori 4:kin kertoi viimeisestä kerrasta jääneen huonon maun johtuvan omista, eilisistä toimistaan. Hän myös mainitsi, ettei ollut nähnyt yhtään katsottua elokuvaa aiemmin. Nuori 6. vastasi ”iha jees”. Myös nuoret 1. ja 2. vastasivat ytimekkäästi ”HYVÄ”. Nuoret 3. ja 5. kokivat haikeutta elokuvaryhmän loppumisen vuoksi. Nuori 5. kommentoi, että hänelle jäi haikea fiilis, koska elokuvia ja kuvakortteja oli kiva katsoa. Hänestä oli

hyvä, että vastaavia ryhmiä yritetään järjestää ja ihmisiä yhdistää, sillä hän kertoi olevansa hyvin syvällä itsessään. Nuori 3. kertoi, että elokuvapäiviä tulee ikävä. Hän oli huomannut elokuvien olevan hyvä keino saada pohtimaan aiheita, joita muuten tulee lykättyä.

Pyynnöstäni kuntouttavan työtoiminnan ryhmänohjaaja kyseli nuorilta mielipiteitä elokuvaryhmästä vielä kuukausi ryhmän loppumisen jälkeen. Moni nuori kertoi kirjoittaneensa jo palautelappuun kaiken, mutta muutamia kommentteja silti heräsi. Leffoja pidettiin hyvänä juttuna, vaikka osa pitikin elokuvavalintoja huonoina. Myös kuulumiskierroksesta pidettiin, vaikka tehtävät jäivät nuorten mielestä kesken. Ryhmän vetäjää nuoret pitivät kokemattomana ja arkana, ja minun olisi toivottu olevan jämerämpi sekä tiukempi.

11.2 Yhteistyökumppanin palaute

Työelämän yhteistyökumppani, Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja pohti olisiko kenties tarvittu pidempi aika yhdelle ryhmätapaamiselle. Hän ajatteli, että elokuvan katsominen ja siitä tehdyt kysymykset sekä mielipiteiden vaihto oli hyvää. Päivän teemaan liitetty toiminnallinen osuus olisi kuitenkin voinut jotenkin olla tukevampi ja ehkä myös pidempi, jotta nuoret olisivat saaneet kyseisen tehtävän loppuun. Nyt esimerkiksi unelmakartan teko jäi osalla nuorista kesken, ja vaikka sitä on jatkettu jo pariin otteeseen elokuvaryhmän loppumisen jälkeen, eivät kartat vielääkään ole valmistuneet. Kuulumiskierros meni ohjaajan mielestä kivasti.

Alun perin olin suunnitellut antavani nuorille mahdollisuuden vaikuttaa valittuihin elokuviin ja niiden teemoihin, sekä käyttämiini luoviin menetelmiin. Vamoksen ohjaaja kertoi miettineensä, josko nuoret tosiaan olisivat itse valinneet elokuvat ja menetelmät, olisivatko he olleet "orientoituneempia" tehtävien suorittamiseen. Toisaalta kysyttyään asiaa nuorilta nousi esiin myös se, että oli hyvä, kun olin valinnut heille elokuvan ja toiminnallisen menetelmän. Nuoret pitivät toiminnan yllätyksellisyydestä, jota pidin yllä paljastamalla päivän elokuvan ja teemat vasta ryhmäkerran alussa. Tämän tavan valitsin, jotta jokainen olisi samalla viivalla ja yhtä valmistautumattomia. Halusin aitoja reaktioita. Vamoksen ohjaaja arvioi myös mahdollisen elokuvien ja teemojen valintaprosessikin saataneen muodostuneen hankalaksi. Lisäksi hän piti varmana, että valintoja tehdessä monet olisivat pettyneet ja harmistuneet omien suosikkiensa jäädessä vaille valintaa.

Kaiken kaikkiaan kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja oli kiitollinen vetämästäni elokuva-ryhmästä. Hän kertoi, että Vamoksen toiveena on saada elokuva-ryhmästä idea työkalupakkiinsa, jotta he voisivat ohjata samanlaista toimintaryhmää tulevaisuudessa.

11.3 Omat havainnot ja arviointi

Omien havaintojeni perustella nuoret yleisesti ottaen kokivat elokuva-ryhmän hyvänä. Mielestäni valitsemani menetelmät, elokuva, valokuvakortit ja aarrekartta-työskentely tukivat opinnäytetyön kehittämistehtävän toteutumista, saaden nuoret toiminnan kautta refleктоimaan päivän teemoja. Elokuvien katselu oli nuorille mieluisaa tekemistä kuntouttavan työtoiminnan päiviin, mutta katselun jälkeisen ryhmässä tapahtuvan tarkastelun osallisuutta nuorten omaan reflektointiin on mahdoton tarkalleen arvioida, sillä vaikka toiminnan tarkoituksena oli luoda keskustelua aiheista, oli opinnäytetyön todellisena tavoitteena herättää nuorissa itsessään reflektiota päivän teemoista. Palautteen perusteella pohdintaa oli kuitenkin syntynyt.

Sanotaan, että yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Samaan ajatukseen pohjautuu myös valokuvakorttien hyödyntäminen vuorovaikutuksen tukena. Kuvia on käytetty kokemusten jakamiseen jo esihistoriallisista ajoista lähtien. Kuva on ihmisille luonteva keino selittää ja ymmärtää maailmaa. Valokuvakorttien käyttö osallisti kaikki nuoret toimintaan mukaan. Menetelmässä tuotiin omia ajatuksiaan koko ryhmän tietoon, mikä saattoi tuntua osalle nuorista liiankin haasteelliselta. Ohjeistin kuitenkin tehtävää korostamalla, että valitusta kuvasta voi kertoa vain sen verran kuin itse haluaa, eikä nuorten tarvitse kertoa omia, liian henkilökohtaiselta tuntuvia, asioitaan muille. Kun kaikkea ei tuotu ryhmän tietoisuuteen, on vaikea arvioida miten paljon valokuvien katselu ja valinta todella herättivät nuorissa reflektiota päivän teemaan liittyen. Palautteen perusteella suurin nuorista piti valokuvakorteista, vaikka muutama ei niitä tahtonutkaan hyödyntää.

Oli kuitenkin hienoa, että niin moni nuori innostui työskentelytavasta ja laittoi vaivaa ja energiaa aarrekarttansa tekoon. Aarrekartta-työskentelyn tarkoituksena oli prosessin-omaisesti jatkaa jokaisella kolmella ryhmäkerralla, niin että ensimmäisellä kerralla ohjeistin ja innostin nuoria pohtimaan unelmiaan. Seuraavalla kerralla unelmia työstettiin lisää, leikaten ja liittäen aarrekarttansa itselleen merkityksellisiä kuvia ja tekstejä. Viimeisellä kerralla aarrekartan tuli valmistua, mutta monelta nuorelta se jäi kuitenkin kesken. Aarrekartan tekeminen on yksilöllinen prosessi, (Harju 2000: 80) joka vie oman ai-

kansa. Omasta mielestäni aarrekartan keskeneräisyys ei kuitenkaan haittaa, sillä työskentely on jo aloittanut unelmien prosessoinnin ja herättänyt pohdiskelua. Olen myös sitä mieltä, että mikäli nuori todella innostuu tehtävästä, hän kyllä löytää aikaa työstää karttansa valmiiksi sopivassa vaiheessa, ja ottaa näin vastuuta omasta elämästään ja unelmistaan. Jatkoa ajatellen tehtävään saisi kuitenkin olla varattuna muutama tunti lisää.

Päivän teemojen teoriaosion jakamiseen minun olisi pitänyt panostaa enemmän. En kuitenkaan halunnut luennoida nuorille aiheista, mutta jollain tapaa kertoa mistä teemassa on kyse. Suunnitteluvaiheessa ja viimeistään ensimmäisen kerran perustella en uskaltanut jättää teemojen läpikäymistä pelkästään yhteisen keskustelun varaan. Nuoret eivät olleet kovin innokkaita jakamaan omia ajatuksiaan, eikä omien elämäkokemusten läpikäyminen ryhmän kesken ollut ryhmän tavoitteena. Päinvastoin, halusin että nuoret itselleen pohtisivat ja reflektoisivat elokuva-ryhmän herättämiä ajatuksia ja saisivat mahdollisesti avaimia oman elämänsä lukkoihin.

Oli oletettavissa, etteivät kaikki pidä elokuva-ryhmästä ja siitä käytetyistä menetelmistä. Yhden tutustumiskerran perusteella oli kuitenkin haastavaa suunnitella ryhmätoimintaa, joka olisi suurimmalle osalle sekä mieltä että kannustavaa haastavaa. Mielestäni onnistuin kuitenkin kohtalaisen hyvin luomaan menetelmistä ja ilmapiiristä sellaisen, että jokaisen oli helppo niihin osallistua. Halusin tietoisesti pitää riman matalalla, ja enemmänkin kannustaa kuin vaatia. Ehkä minun olisi kuitenkin pitänyt olla varmempi ohjaajan roolissani, jotta nuoretkin olisivat kokeneet ryhmän ilmapiirin turvallisemmaksi. Voi olla, että jämäkempi ote olisi saanut heistä enemmän irti. Toisaalta opinnäytetyöni ideana oli heittää pallo nuorille itselleen, jotta he voisivat havahtua ymmärtämään oman vastuunsa ja vapautensa elämänsä päähenkilöinä.

Yhteenvedon koen itsekkin onnistuneeni opinnäytetyön kehittämistehtävässä, sillä nuoret kommentoivat ryhmän saaneen heidät reflektoimaan unelmia ja tavoitteitaan, voimavaroja ja vahvuuksiaan sekä myönteistä elämänasennetta ja näkemään elämän ja tulevaisuutensa valoisammin. Ryhmän toteutuksessa olisi kuitenkin vielä parantamisen varaa. Teemojen läpikäymiseen ja tarkasteluun tulisi käyttää enemmän aikaa, ja mahdollisesti useampi ryhmäkerta, jotta aiheisiin voitaisiin syventyä ja keskittyä enemmän. Nyt osa nuorista, sekä heidän ohjaajansa kommentoi teemojen jääneen hieman keskeneräisiksi. Tiedostin tämän puutteen itsekkin, mutta ajankäytännöllisistä syistä en voinut enää radikaalisti muuttaa toimintasuunnitelmaani. Elokuvan katsominen verotti käytettävästä ajasta ja keskittymisestä ison osan, jonka jälkeen kolmesta tunnista jäänyt enää paljoa

aikaa ja energiaa teemojen laajempaan tarkasteluun. Halusin kuitenkin pitää mielessä myös ryhmäläisten mielenkiinnon säilyttämisen ja yleisesti mielekkään toiminnan. Toisen elokuvaryhmän kehityskohteista on nuorten osallistaminen jo suunnitteluvaiheessa. Nyt olin tehnyt tietoisin valinnan ja valinnut suunnitellut kaiken valmiiksi, jotta ehtisin varmasti toteuttaa ryhmän hyviksi havaitsemillani menetelmillä, elokuvilla ja teemoilla. Voisi kuitenkin arvella, että jos nuoret saisivat itse päättää toiminnan sisällöstä, he saataisivat osallistua ja sitoutua ryhmätoimintaan enemmän. Toisaalta millaiseksi ryhmän sisältö muodostuisi ja millainen tavoite ryhmällä olisi? Mahdollisesti osallisuus kuitenkin johtaisi suurempaan vastuun ottamiseen omasta oppimisesta, joten sen voisi nähdä tukevan opinnäytetyön tavoitetta reflektiivisistä pohdinnasta.

On kuitenkin huomioita että, vaikka ohjaamani ryhmä perustui vapaaehtoisuuteen, niin Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan ryhmä ei ollut nuorille ollut vapaaehtoinen. Vaikka tutustumiskerralla keräsin nuorilta suostumuksen ryhmään osallistumisesta, kertoi yhteistyökumppani edellyttävänsä kuitenkin nuorten läsnäoloa. On mahdollista, että toiminnan vapaaehtoisuus lisäisi nuorten osallisuuden kokemusta ja vastuunottoa, mutta myös vaikuttaisi kutistavasti ryhmän kokoon. Ryhmän koko oli hyvä, sillä se mahdollisti useiden myönteisten ja kielteisten kokemusten syntymisen. Myös työelämän yhteistyötaho hyötyi toimintatavasta, sillä nyt se on valmiiksi testattu sisältyen kuntouttavan työtoiminnan ryhmän ohjelmaan.

12 Pohdinta

Pohdinnassa summaan yhteen opinnäytetyöni tavoitteet ja tulokset, esittäen lisäksi kehitysehdotuksia suunnittelemani ryhmämenetelmälle. Tuon myös esille luovien menetelmien merkitystä ja mahdollisuuksia yleisesti sekä tukimuotona nykynuorten kohtaamiin haasteisiin.

12.1 Tuloksista

Opinnäytetyön tuotoksena suunnittelin ja toteutin Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan nuorille kolmesta kerrasta koostuvan ryhmän, jonka tavoitteena oli luovien, toiminnallisten menetelmien: elokuvan voimaannuttavan käytön sekä valokuvakorttien ja aarre-kartta-työskentelyn avulla tukea nuorten reflektiota unelmien ja tavoitteiden, voimavarojen ja vahvuuksien sekä myönteisen elämänasenteen alueilla. Toisena tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanille Vamos- palvelukokonaisuuden kuntouttavan työtoiminnan yksikölle uusi menetelmä ryhmänohjauksen käyttöön.

Arvioin opinnäytetyön kehittämistehtävän toteutumista ryhmäläisiltä saadun kirjallisen ja suullisen palautteen sekä työelämän yhteistyökumppanin näkökulmasta että omien havaintojeni perusteella. Elokuvaryhmältä keräämäni palautteen perusteella nuoret pitivät ryhmästä ja sen tunnelmasta. Myös elokuvavalinnat saivat kehuja. Loppupalautteen mukaan noin puolet nuorista koki ryhmän antaneen heille uutta ajateltavaa ja vahvistusta omiin mahdollisuuksiinsa tavoitella unelmiaan. Toinen osa nuorista ei kokenut ryhmää itselleen hyödyllisenä tulevaisuuden, voimavarojen tai elämäntilanteen ja asenteen teemojen tarkastelussa. Vamoksen kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja, työelämän yhteistyökumppani oli kiitollinen tuotoksestani ja kertoi Vamoksen ottavan kehittämäni toimintamenetelmän käyttöönsä. Saamani palautteen ja omien havaintojeni pohjalta opinnäytetyön voi katsoa täyttäneen tavoitteensa.

Mielestäni suunnittelemani elokuvaryhmä on monikäyttöinen ja sovellettavissa usealle eri asiakasryhmälle. Elokuvaryhmä sisältää monipuolisesti erilaisia ja ajan hermolla olevia toiminnallisia menetelmiä, jotka haastavat osallistujat eri tavoin toimintaan mukaan. Elokuvaryhmä on menetelmänä helposti lähestyttävä, eikä se vaadi osallistujilta henki-

lökohtaisten asioiden esille tuomista, sillä elokuva toimii teemojen etäännyttäjänä ja tarkastelupintana. Teemoja ja elokuvia vaihtamalla ryhmämenetelmää saa sovellettua eri tarpeille ja asiakasryhmille sopivaksi.

Jatkon kannalta ainakin ryhmänkertojen pituutta ja määrää olisi hyvä lisätä, jolloin teemoihin ehdittäisiin paremmin keskittymään ja syventymään, kun toiminnallisille menetelmille jäisi enemmän aikaa. Olisi myös hyvä osallistaa kohderyhmää mahdollisimman paljon, niin suunnittelu kuin toteuttamisvaiheessa, jotta vastuuta oppimisesta siirtyisi ohjaajalta ryhmälle. Tutustuminen ryhmään ennen varsinaista toimintaa antaa ohjaajalle paljon tarpeellista tietoa niin ryhmän tarpeista, tavoitteista ja haasteista kuin myös toiveista ja vahvuuksista.

12.2 Luovien menetelmien merkityksestä ja mahdollisuuksista

Oman perehtymiseni perusteella elokuvan voimaannuttavasta käytöstä katselukokemuksena ei löydy vielä tutkimuksia sosiaalipedagogiikan piiristä. Elokuvan ja videon tekemisestä sen sijaan on enemmän näyttöä. Opinnäytetyöhöni soveltama voimaannuttava elokuva johtaa juurensa elokuvaterapiasta, jota on hyödynnetty hoitotyön kentällä jo vuosia. Elokuvasta toimii menetelmässä peilinä ja ikkunana, joiden kautta tarkastellaan itseään suhteessa muuhun maailmaan. Opinnäytetyöhöni soveltamassa voimaannuttavassa elokuvan käytössä elokuvan roolina oli näytellä voimaantumista edeltävää havahdumista. Elokuvasta herätteli ja johdatti aiheeseen, tarjoamalla samalla mahdollisuuden reflektoida omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja arvojaan. Elokuvan mahdollisuudet tukea ihmisen voimaantumista ja elämäntilannetta ovat lähes rajattomat. Vain oma luovuus on rajana, siinä miten elokuvakokemusta voi hyödyntää sosiaalipedagogisessa työssä.

Luova toiminta on ihmiselle merkittävä kommunikaation, ilmaisun ja jäsentämisen väline. Taidelähtöisten, luovien menetelmien avulla saadaan rikastettua perinteistä, arkista kanssakäymistä houkutellen aistien ja mielen aktivoimisella esiin uudenlaisia tunteita ja kokemuksia. Taiteellinen, luova toiminta tarjoaa metaforista suojaa ja symbolista etäisyyttä ja tarkkailulle ja ilmaisulle. Luovan ilmaisun avulla voidaan tuoda esiin sellaista, jolle on vaikea löytää sanoja. Luovatoiminta antaa välineitä sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen, herkistää uusiin havaintoihin ja sekä omien vahvuuksien tunnistamiseen. (Känkänen 2015.)

Taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana hyvinvointialoilla. Tänä aikana on kertynyt runsaasti tutkimuksellista näyttöä (ks. esim. Hyyppä – Liikanen 2005; Bardy ym. 2007; Opetusministeriö 2010) siitä, että taidelähtöisistä, luovista menetelmistä on hyötyä lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä. (Känkänen 2015.) Muun muassa Bamford (2006) tuo esille taiteellisen toiminnan positiivista vaikutusta ja vahvistavaa voimaa. (Kotilainen - Siivonen – Suoninen 2010: 14 mukaan.) Taidelähtöisten, luovien menetelmien käyttö ei ole sidoksissa ikään tai alueeseen, ja niitä voidaan soveltaa laajalti eri asiakasryhmien hyödyksi. Viime aikoina onkin tehty monia erilaisia hankkeita ja projekteja tukien taidelähtöisen toiminnan ottamista paremmin huomioon sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. (Känkänen 2015.) Esimerkiksi Myrsky -hankkeen tuloksissa on havaittavissa taiteen tekemisen vaikutus syrjäytyneen nuoren identiteetin tukemiseen ja yhteiskunnalliseen osallisuuden kokemiin. Taidelähtöiset menetelmät ja prosessit kykenevät onnistuessaan voimakkaasti lieventämään nuorten syrjäytyneisyyttä. (Siivonen – Kotilainen – Suoninen 2011: 186–187.)

12.3 Pallon heitto päättäjille

Nykyajan uudet tuulet; valinnanvapauden lisääntyminen, työelämän muutokset ja tulevalta työltä edellytettävien vaatimusten kasvu ovat johtaneet tilanteeseen, jossa on yhä todennäköisempää että nuorten urahaaveet muuttuvat kouluttautumisvaiheen jälkeen tai sen aikana. Nykymaailmassa nuoret etsivät itseään ja kutsumustaan paljolti yli kaksikymmentävuotiaiksi. Tätä kulttuurista murrosta ei voida tukahduttaa edes rakenteellisilla ratkaisuilla. Koulutusjärjestelmän on kehityttävä vastaamaan nykynuoren ja nyky-aikaisen työelämän tarpeisiin muun muassa tukemalla paremmin koulutuksen valintaa ja vaihtomahdollisuutta. (Martela – Järvilehto 2012: 23.)

Syrjäytymisen ennalta ehkäisyssä ei siis pitäisi keskittyä saamaan nuoria valmistumaan mahdollisimman nopeasti, sillä se saattaa ajaa nuoren aivan liian helposti väärän ammattiin - josta aiheutuvat turhautumisen, masennuksen, alanvaihdon ja syrjäytymisen seurauksena syntyneet kulut ja haitat vaikuttavat suuresti sekä nuoreen että valtion talouteen. Sen lisäksi, että oppilaitoksissa opetetaan teknisiä taitoja, tulisi koulutuksen tukea nuorta erityisesti oman kutsumuksensa löytämisessä sekä vahvistaa nuoren kykyjä myös elämänhallinnan taidoissa. (Martela – Järvilehto 2012: 23.)

Taiteellinen, luovan toiminnan pitäisi olla kulttuuristen oikeuksien velvoittamana mahdollista jokaiselle nuorelle. Tämä haastaa poliittisen päätöksenteon nuoriso-, kulttuuri- ja koulutussektoreilla, erityisesti uusien yhteistyömuotojen etsimisessä. (Kotilainen – Siivonen – Suoninen 2010: 17.)

Nuoret tarvitsevat tukea uuden jälkimodernin ajan haasteisiin, valintojen maailmaan, jossa heidän on nopeasti löydettävä oma tiensä lukemattomien polkujen viidakoista. On yhteiskunnan vastuu auttaa nuorta tekemään näitä elämänkokoisia valintoja, jos se mieltä vähentää syrjäytymistä. Taidelähtöiset, luovat menetelmät ovat yksi keino tukea nyky- nuoria oman tulevaisuutensa suunnittelussa.

Lähteet

Aaltonen, Sanna – Berg, Päivi – Ikäheimo, Salla 2015. Verkkodokumentti. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 84. <<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>>. Luettu 13.1.2015.

Aaltonen, Sanna – Suurpää, Leena n.d. Nuorisotutkimusseuran lausunto nuorten syrjäytymiseen ja Kuntoutussäätiön tutkimukseen liittyen. Verkkodokumentti. Nuorisotutkimusseura. <<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/nuorisotutkimusseuran-lausunto-nuorten-syrja%C3%A4ytymiseen-liittyen>>. Luettu 9.3.2015.

Aarrekartta opastaa unelmiin n.d. Verkkodokumentti. Nicehouse – verkkosivusto. <<http://www.nicehouse.fi/omahuone/elamanvo/aarre.htm>>. Luettu 12.11.2015.

Alanen, Olli - Kainulainen, Sakari – Saari, Juho 2014. Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. Verkkodokumentti. Helsingin diakonissalaitoksen (HDL) raportti 01/2014. Helsingin Diakonissalaitos. <https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/VAMOS_ISBN_lowres.pdf>. Luettu 30.11.2014.

Alanen, Olli – Kotkavuori, Aapo 2014. Välittämisen ammattilaiset. Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön. Helsingin Diakonissalaitos. Helsinki: Libris Oy. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/HDL_Vamos_etsivn_ksikirja_sahkoinen_sivut_DEF.pdf>. Luettu 28.10.2014.

Aristoteles 2005. Nikomakhoksen etiikka. (Ethica Nicomachea). Suomennus ja selitykset Simo Knuutila. Helsinki: Gaudeamus.

Bamford, Anne 2006. The Wow-Factor: global research compendium on the impact of the arts in education. Munster: Waxmann.

Barnard, Julia 2008: The Positive Psychology of Goal Setting. Make the Change Verkkodokumentti. <<http://makethechange.com.au/the-positive-psychology-of-goal-setting/>>. Luettu 14.2.2015.

Campbell, Keith - Krusemark, Elisabeth - Dyckman, Kara - Brunell, Amy - McDowel, Jennifer - Twende, Jean - Clementz, Brett 2006. A magnetoencephalography investigation of neural correlates for social exclusion and self-control. Social Neuroscience. Volume 1, issue 2, 2006. Psychology Press.

Csikszentmihályi, Mihaly 2005. Flow — elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Englanninkielisestä alkuteoksesta Flow –The psychology of optimal performance 1990. Suomentanut Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry: Millaisia voimavaroja tarvitset? Verkkodokumentti <<http://www.taitolaji.fi/vinkkeja-elamantapamuutoksiin/muutoksen-avaimia/millaisia-voimavaroja-tarvitset>>. Luettu 30.3.2015.

Eräsaari, Risto 2005. Inkluisio, ekskluisio ja integraatio. Kiistakysymysten kartoitusta. Julkaisussa Janus - sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 13, 3, 252-267. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0305/artikkeli2_0305.pdf>. Luettu 10.3.2015.

Finlay, Linda 2001. Groupwork, in Creek. Occupational therapy and mental health. 3rd edition. Edinburgh: Harcourt Brace Publishers .

Fredrickson, Barbara 2009. Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotion, overcome negativity, and thrive. New York: Crown.

Greene, Jane. - Grant, A. M: 2004. Coach yourself. Make real changes in your life: Pearson Education.

Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen – aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: WS Bookwell Oy.

Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykkönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Haybron, Daniel M. 2013. Happiness. A very short introduction. Oxford: Oxford University Press.

Heiskanen, Tuula – Hiisijärvi, Seija n.d. Toiminnalliset menetelmät. Verkkodokumentti. ELÄ – Elämän punaista lankaa etsimässä –verkkosivusto. <<http://www.ela.fi/akate-mia/toiminnalliset.php>>. Luettu 2.4.2015.

Helne, Tuula 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipoliitiikan laitos. Helsingin yliopisto. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES, tutkimuksia 123. Saarijärvi: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Helsingin Diakonissalaitos: Kuntouttava työtoiminta - Sörnäinen 2014. Verkkodokumentti. <<http://www.vamosnuoret.fi/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttava-tyotoiminta-sornainen>>. Luettu 20.10.2014.

Helsingin Diakonissalaitos: Vamos. Verkkodokumentti <<http://www.vamosnuoret.fi/>>. . Luettu 20.10.2014.

Holvas, Jakke – Vähämäki, Jussi 2005. Odotustila. Pamfletti uudesta työstä. Pieksämäki: RT-Print Oy.

Hyypä, Markku - Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hämäläinen, Juha. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Hämäläinen, Juha. 2000. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Snellman-instituutin arkistosarja 1/2000. Kuopio: Snellman-instituutti.

Hämäläinen, Juha 2010. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Nivala, Elina – Saastamoinen, Mikko (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos, Kuopion yliopisto. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy 2007. 169–200.

Innovative Resources 2007: Picture this. St Luke's Innovative Resources. Bendigo. Australia. Saatavissa myös sähköisenä osoitteessa: <http://issuu.com/innovativeresources/docs/picture_this_booklet_2012/5?e=1346049/11543351>. Luettu 10.1.2015.

Järvilehto, Lauri – Martela, Frank 2010: Onnellisuus – Työkaluja hyvään elämään.erkko-dokumentti. Filosofian Akatemia. <<http://www.filosofianakatemia.fi/download/onnellisuus.pdf>>. Luettu 8.2.2015.

Järvinen, Tero – Jahnukainen, Markku 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa Suutari, Minna (toim.) Vallattomat marginaalit: Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 20. 125–151. Helsinki Yliopistopaino Oy 2001. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisut/vallattomat_marginaalit.pdf>. Luettu 17.3.2015.

Kivelä, Valtteri – Lempinen, Juho 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry. 2. painos. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. EU: WSOY.

Korso 2014. Elokuva. Ks: Kirsikka Saari, Jenni Toivoniemi. O: Akseli Tuomivaara. T: Misha Jaari, Mark Lwoff, Elli Toivoniemi / Bufo, Tuffi Films. Elokuvan pituus 83 min.

Koulukino: Napapiirin sankarit 2014. Verkkodokumentti <<http://www.koulukino.fi/?id=256>>. Luettu 2.12.2014.

Koulukino: Korso 2014. Verkkodokumentti. <<http://www.koulukino.fi/?id=2532>>. Luettu 2.12.2014.

Koulukino: Varasto 2013. Verkkodokumentti <<http://www.koulukino.fi/?id=679>>. Luettu 5.12.2014.

Kuntouttava työtoiminta 2015. STM Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti <http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/kuntoutus/kuntouttava_tyotoiminta>. Päivitetty 2.3.2015. Luettu 30.2.2015.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2014. Verkkodokumentti. THL Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>>. Päivitetty 22.9.2014. Luettu 28.11.2014.

Känkänen, Päivi 2015. Lastensuojelun Käsikirja: Taidelähtöiset menetelmät. Verkkodokumentti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat>. Luettu 29.3.2015.

Laitoniemi, Merja 2006. Voimavarat. Verkkodokumentti. Nettineuvo-palvelu. <<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?language=1>>. Päivitetty 21.06.2006. Luettu 28.3.2015.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001. Annettu Helsingissä 2.3.2001.

Lipponen, Krisse 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva. 200–221.

Lehto, Pekka [= Mäkipää, Pekka] 2008. Elokvaterapia. Verkkosivusto. <http://pekka-lehto.com/elokvaterapia/eetee_00.html>. Luettu 12.2.2015.

Leppänen, Makke 2009. "Tavoitteiden rooli on vapauttaa meidät, niin että voimme nauttia tästä hetkestä" (Ben-Shahar, 2007). Verkkodokumentti. Positiivinen psykologia-Tiede hyvinvoinnin taustalla –verkkoblogi. <<https://positiivinenpsykologia.wordpress.com/2009/11/07/%E2%80%9C-tavoitteiden-rooli-on-vapauttaa-meidat-niin-etta-voimme-nauttia-tasta-hetkesta%E2%80%9D-ben-shahar-2007/>>>. Luettu 20.3.2014.

Lyubomirsky, Sonja. 2008. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Oulun yliopisto. Oulu: Oulu University Press. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <<http://herkules oulu.fi/isbn9789514290213/isbn9789514290213.pdf>>. Luettu 16.3.2015.

Moisio, Pasi 2000. Kasautuvatko sosiaalisen syrjäytymisen muodot EU-maissa? Artikkelijulkaisussa Sosiologia 37 (3), 216–227.

Marano, Hara 2003. The Goals That Guide Us - Setting objectives can guide us to well-being and success. Having a road map for the future is a key element to success. Verkkodokumentti. Psychology today -verkkosivusto. <<https://www.psychologytoday.com/articles/200307/the-goals-guide-us>>. Luettu 14.3.2015.

Martela, Frank – Järvilehto, Lauri 2012: Ammattiosaajan hyvä elämä - Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi. Verkkodokumentti. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. <http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/myytavat-tuotteet/ehyt_ammattiosaajan_hyva_elama_nakoisjulkaisu_1painos2012.pdf>. Luettu 8.3.2015.

Martela, Frank 2013. Onnellisuus. Verkkodokumentti. Filosofia.fi:Logos-ensyklopedia. <<http://filosofia.fi/node/6578>>. Päivitetty 23.9.2014. Luettu 14.2.2015.

Martikainen, Liisa 2009. Kaaosta vai hallintaa: Nuoren aikuisen elämän haasteet. Suomi: UNIPress.

Myllyniemi, Sami (toim.) 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 51. Juvenes Print 2015. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf>. Luettu 17.3.2015.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Verkkodokumentti. VEVA analyysi 19/2012. Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA. Helsinki. <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 20.3.2015.

Mäkipää, Pekka [= Lehto, Pekka] 1996. Elokvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Kuusankoski: KuuMaa.

Napapiirin sankarit 2010. Elokuva. Ks. Pekko Pesonen O: Dome Karukoski. T: Aleksi Bardy. Elokuvan pituus 92 min.

Nivala, Elina 2007. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, Vuosikirja 2007. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Kuopio: Kopijyvä. 77–107.

Nivala, Elina – Saastamoinen, Mikko 2010. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, Elina – Saastamoinen, Mikko (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos, Kuopion yliopisto. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy 2007. 8-27.

Notkola, Veijo – Pitkänen, Sari – Tuusa, Matti – Ala-Kauhaluoma, Mika – Harkko, Jaakko – Korkeamäki, Johanna – Lehikoinen, Tuula – Lehtoranta, Pirjo – Puumalainen, Jouni (Kuntoutussäätiö) – Ehrling, Leena – Hämäläinen, Juha – Kankaanpää, Eila – Rimpelä, Matti – Vornanen, Riitta (konsortioikumppanit) 2013. Nuorten syrjäytyminen - Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Verkkodokumentti. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Eduskunta 2013. <<http://web.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=jz32213140909180&cmd=download>>. Luettu 10.3.2015.

Nuorisotakuu. Verkkodokumentti. Ministeriön viestintäyksikkö - työllisyys- ja yrittäjyysosasto. <http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa_takuusta>. Luettu 4.2.2015.

Nurmi, Jan-Erik – Salmela-Aro, Katariina. 2006: What works makes you happy. The role of personal goals in life-span development. Teoksessa Csikszentmihalyi, Mihaly – I., Csikszentmihalyi (toim.) A life worth living. Contribution to positive psychology. (s.183-199). Oxford: Oxford University Press.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Edita Publishing Oy. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Opetusministeriö 2010. Kulttuuri – tulevaisuuden voima. Toimikunnan ehdotus selonteoksi kulttuurin tulevaisuudesta. Opetusministeriön julkaisuja 2010:10. Opetusministeriö, Kulttuuri, liikunta ja nuorisopolitiikan osasto. Helsinki.

Palola, Elina – Hannikainen-Ingman, Katri – Karjalainen, Vappu 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Julkaisussa Yhteiskuntapolitiikka, 77, 3, 310 – 315. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1>>. Luettu 4.3.2015.

Peterson, Christopher – Seligman, Martin 2004. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press, Oxford. Luettavissa rajoitettuna sähköisenä verkkojulkaisuna <http://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Bo3M_X85a1kC&oi=fnd&pg=PR13&dq=peterston+%26+seligman.+%282004%29.+character+strengths+and+virtues+a+handbook+and+classification&ots=Uy9jwjxwHa&sig=ZKIDcEvebDvBQdjuAOs5q3Bv6ll&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>. Luettu 3.4.2015.

Raunio, Kyösti 2006. Syrjäytyminen: Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry Helsinki. Vaajakoski: Gummerus Oy.

Rusi-Pyykönen 2004. Ryhmästä voimaa. Artikkel. Julkaisussa Lehtonen, Hannele. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta. Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen Mielenterveysseura. FoxOffset Oy 2006. 20–65. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf>. Luettu 16.2.2015.

Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut - Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkisiviestintä Oy. Helsinki: Nuorten Työnohjaus, NUPA Express.

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka - voimaantumisen resurssi-teoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Julkisiviestintä Oy. EU: Printon.

Salmela-Aro, Katariina 2008. Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. Artikkel. Julkaisussa Psykologia 5/2008. 374-379. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilökunta/salmela_aro/motivaatio_ja_hyvinvointi>. Luettu 28.2.2015.

Siitonen, Juha. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Verkkodokumentti. <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>>. Luettu 20.11.2014.

Seligman, Martin - Csíkszentmihályi, Mihaly 2000. Positive Psychology. An introduction. Julkaisussa American Psychologist 55, 1, 5-14. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <<http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf>>. Luettu 19.2.2015.

Seligman, Martin 2002. Aito onnellisuus. Englannin kielisestä alkuteoksesta Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment suomentanut Markus Lång. Art House Oy. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy 2008.

Seligman, Martin 2011. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Penguin Press.

Siivonen, Katariina – Kotilainen, Sirkku – Suoninen, Annikka 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Verkkodokumentti. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 44. Helsinki. <<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myrsky2011.pdf>>. Luettu 15.3.2015

Snyder, C. R. 1994: The psychology of hope. New York: The Free Press.

Snyder, C. R. 2000: The hope mandala: Coping with the loss of loved one. Teoksessa Gilham, J., E. (toim.) The science of optimism and hope. Research essay in honor of Martin Seligman Philadelphia: Templeton Press. 129–144.

Sosiaalihuoltolaki 710/1982. Annettu Helsingissä 17.9.1982.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus Verkkodokumentti. ISSN=1798-7830. Helmikuu 2015. Helsinki: Tilastokeskus <http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/02/tyti_2015_02_2015-03-24_tie_001_fi.html>. Luettu 5.4.2015.

Työttömyysturvalaki 1290/2002. Annettu Helsingissä 30.12.2002.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Hyveet ja luontenvahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 63-84.

Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Toimintakertomus 146/2007. Edita Prima Oy. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <https://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.pdf>. Luettu 24.3.2015.

Varasto 2012. Elokuva. Ks. Arto Salminen, Veli-Pekka Hänninen. O:Taru Mäkelä.T: Kinnosto. Elokuvan pituus 100 min.

Williams, Fiona 1998. Agency and Structure Revised: Rethinking Poverty and Social Exclusion. Teoksessa Monica Barry and Christine Hallet (ed.), Social Exclusion and Social Work. Issues, Theory, policy and Practice. Lyme Regis Dorset: Russell House, 13-25
Weiser, Judy 1999. Photo Therapy Techniques, Canada: Photo Therapy Centre.

Wolz, Birgit 2006. 'Reel' Reality Is Essence of Cinema Therapy. Verkkodokumentti. The Advocate, the monthly newsletter of the American Mental Health Counselors Association, a nonprofit association based in Alexandria, Virginia, July 2006. Verkkodokumentti. <<http://www.cinematherapy.com/pressclippings/advocate.pdf> >. Luettu 11.3.2015.

Suostumus / tiedote Leffaryhmään osallistumisesta

Hei!

Järjestän teille opinnäytetyöhöni liittyvän toiminnallisen ryhmän. Ryhmässä käsitellään työhön ja opintoihin liittyviä teemoja elokuvien kautta, yhdessä keskustellen ja itsekseen pohtien. Toiminnan tavoitteena on erilaisten luovien menetelmien avulla löytää uusia ajatuksia ja toimintatapoja.

Leffaryhmän on tarkoitus tavata yhteensä kolme kertaa. Jokaisella kerralla katsotaan yhdessä tiettyyn teemaan sopiva elokuva (esim. unelmat, motivaatio jne.), jota käsitellään katsomisen jälkeen keskustellen ja erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä, esimerkiksi kuvataiteen keinoin. Tarkat tiedot teemoista ja menetelmistä ilmoitan ensimmäisen tapaamiskerran alussa.

Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista, ja se kuuluu osana kuntouttavan työtoiminnan lukujärjestykseen. Osallistujista ei kerätä mitään kirjallista dokumentaatiota; kerään ainoastaan nimetöntä suullista ja kirjallista palautetta omiin muistiinpanoihini, jota hyödynnän opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa. Opinnäytetyö julkaistaan opinnäytetöiden Theseus-verkkotietokannassa sekä Helsingin Diakonissalaitoksen internetsivuilla.

Ryhmän tapaamiskerran kesto on vajaa kolme tuntia, tapaamiskerrasta, tauoista ja elokuvasta riippuen. Tapaamispaikkana toimivat Vamoksen Sörnäisten toimipisteen tilat. Tapaamisajat: torstaisin 15.1., 22.1. ja 29.1. klo 11 alkaen.

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelija

Elisa Kujansuu (Lisätietoja ryhmästä saa sähköpostitse osoitteesta: elisa.kujansuu@metropolia.fi)

Minulle on selvitetty yllä mainitun ryhmän tarkoitus ja siinä käytettävät menetelmät. Olen tietoinen siitä, että ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että ryhmään osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseisen opinnäytetyön kirjalliseen raportointiin ja kaikki muistiinpanot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Suostun siihen, että antamaani suullista ja kirjallista palautetta käytetään kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää ryhmään osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa asiakassuhteeseeni.

Paikka ja aika

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

Ryhmäkerran palautelomake 15.1.

1. Herättikö elokuva pohtimaan tulevaisuuttasi? Millä tavoin?

2. Koitko käytetyt menetelmät (keskustelu, kuvakortit, aarrekartta) mielekkäiksi tulevaisuuden pohdinnassa? Miksi?

3. Miltä ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis jäi?

Ryhmäkerran palautelomake 22.1.

1. Mitä ajatuksia omista voimavaroista ryhmäkerta herätti?

2. Koitko käytetyt menetelmät (keskustelu, kuvakortit/kirjoittaminen) mielekkäiksi voimavarojen pohdinnassa? Miksi?

3. Miltä ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis jäi?

Loppupalautelomake 29.1.

1. Mitä ajatuksia omasta asenteesta ja elämänhallinnasta (=luottamusta siihen, että voit itse ohjata elämääsi ja pitää sitä koossa) ryhmäkerta herätti?

2. Koitko käytetyt menetelmät (elokuva ja kysymykset, keskustelu, kuvakortit/kirjoittaminen ja aarrekartta) mielekkäiksi päivän teemojen pohdinnassa? Miksi?

3. Onko Leffaryhmästä ollut sinulle hyötyä? Miksi ei/ Millaista hyötyä?

4. Vaikuttiko Leffaryhmä asenteisiisi tai ajatuksiisi omasta tulevaisuudestasi? Miksi ei/ Millä tavoin?

5. Vaikuttiko Leffaryhmä ajatuksiisi omista vahvuuksistasi, voimavaroistasi tai mahdollisuuksistasi? Miksi ei/ Millä tavoin?

6. Miltä viimeinen ryhmäkerta tuntui? Mikä fiilis ryhmästä jäi?

Kiitos osallistumisesta ja palautteestasi! ☺